

我在外地某大城市的姨母得了半身不遂，打电话让我去，我心想：“也许是师父安排我去救他们了”，便去了那里。姨母全家人见了我，对我说：“前些年我们每年都给你邮寄那么多的药，突然收到你家的信，让我们今后不要再邮药了，我们都以为没有你了呢，后来听说你身体好了，也不知你咋看好的？”我就把大法的真相和美好告诉了他们。姨母当时就得法修炼了，从此身体渐渐好转起来，现在他们全家十几口人都相信法轮大法好。

一天我去集市上卖菜，邻边有个老年妇女也在卖菜。她给人称菜时秤砣不见了，我就帮她找。她说她记性差，还有高血压病。我就给她讲大法真相，并告诉她：常念“法轮大法好”、“真善忍好”祛病健身。她说记不住，学不会。第二次赶集，我又专门找到她，拿出一个护身符对她说：“你照这护身符上的字念就行了。”只见她脸一沉，然后掏出一把钱来对我说：“得多少钱啊？”我说：“你花多少钱也买不来的，我们师父慈悲，是专来救人的，不要钱。”她高兴的接过护身符，说：“俺孩子他爸身体也不好，能给他个吗？俺还有个宝贝孙子，能给个吗？”这样，我给了她三个护身符。

一天我去医院看一个病人，同屋有个住院的中年妇女，因有病，还得花钱，内心非常痛苦。我就给她讲大法的美好，讲“真善忍”，修炼大法的人不生气、不和人计较，并把师父在《转法轮》中讲的法讲给她听，她听后非常感激的说：“你说到我心里去了，你这人真好，真能开人心。”之后我就让她念法轮大法好，真善忍好，她高兴的抓住我的手非要和我拜干姊妹不可。

因为我碰到的有缘人太多太多了，我非常高兴师父救了他们，大法救了他们。这样的事情我觉的三天三夜都说不完。除了抓住一切机会给有缘人讲真相之外，我和丈夫还经常到周围的村子发真相资料。有时候要过春节了，家家户户都要忙大年了，我们骑车来回走百十里地发放真相资料，回到家里已是午夜，感到非常欣慰，身上也不觉的累。有时候晚上碰到警车，面对直向我们射来的车灯，我们发着正念，堂堂正正的走了过去。

随着师父正法洪势的推进，邪恶越来越少了，环境越来越宽松，越快到结束，众生能得救的时间和机会都越来越有限了，我觉的自己的责任越来越重。我要更加精进，用大法给我开启的智慧，做更多更多证实法的事，救度更多的众生。

明慧週刊

李洪志 甲申年十二月二十七日

特刊

2006 年
11 月 2 日

“用理智去证实法、用智慧去讲清真相、用慈悲去洪法与救渡世人” 《理性》

“全面讲清真相，正念清除邪恶，救度众生，坚定的维护法” 《大法坚不可摧》

明慧周刊面向广大同修，欢迎提供建议或反馈！

第三届大陆大法弟子修炼心得书面交流大会(三)

助师正法救度众生	1
做同化法轮大法的一个粒子	5
在佛光中成长	8
走自己的路 遍地开花证实法	10
资料点从新运转了	14
学好法自身做好能够改变周围环境	17
不负正法时期大法弟子的神圣使命（有删节）	21
在磕磕绊绊中我走过的八年修炼之路	28
改变观念，走出来面对面讲真相、劝三退	33
放下自我 救度众生	34
农村大法弟子证实法记事（有删节）	38

助师正法救度众生

文 / 大陆大法弟子 石修

回顾几年来的正法修炼历程，经历了江罗邪恶集团和中共恶党对法轮功长达七年毫无人性的血腥迫害。在这几年证实大法、揭露邪恶、讲清真相的正念正行中，风风雨雨的走到今天，我真正的悟到：作为一名正法时期大法弟子，肩负的责任重大。助师正法救度众生的历史使命，就显的伟大、神圣。

师父在《放下人心 救度世人》的经文中说：“作为一名正法时期的大法弟子，个人解脱不是修炼的目的地，救度众生才是你们来时的大愿与正法中历史赋予你们的责任和使命，因此大量的众生也就成了你们救度的对象。大法弟子不要辜负了正法中赋予你们的伟大责任，更不要使这部份众生失望，你们已经是他们能否走入未来的唯一希望，因此所有的大法弟子、新老学员，都要行动起来，全面开始讲清真相。”

我们按照师父的教诲，立即行动起来，继续讲真相救度众生。我体悟到，这几年的证实法、讲真相、救度众生，到农村去的很少，所以到农村讲真相、救度众生更显的重要。

一、深入农村讲真相救度众生

二零零四年八月我和两位同修，前往某农村发真相资料。找到农村的亲属比较方便，与同修商量去邻近四个乡，把真相材料（光盘、小册子）准备好，开始行动。

首先，我们在当地租了一个亲友的三轮车，打算在九点出发十点到达地点。我们几名同修，共同发出强大的正念：铲除解体对发真相资料干扰、迫害的黑手、烂鬼、邪灵和一切邪恶。“坦坦荡荡正大穹 巨难伴我天地行 成就功德脑后事 正天正地正众生 真念洪愿金刚志 再造大洪一念中”（《洪吟（二）》〈一念中〉）。

因为刚到农村，人地两生，我们就产生了怕心。想起师父在《去掉最后的执著》中说：“没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。”我们决定第一天去甲乡的亲属家叫他们给召集一下，当亲朋好友面给他们讲真相。

晚上七点就去了，去之前屋里已经有二十多位，都是农民，我们发正念铲除他们背后的邪恶因素，同时清理了屋里这个场，紧接着给他们讲，法轮功怎么回事、中南海上访、“天安门自焚”伪案……我们详细都说清楚了，然后他们又问：法轮功这么好，为什么江泽民不叫炼呢？江泽民又是一个什么人呢？我们都很认真的给他们一一解答，一直到九点多钟，大家都明白了真相，又给他们发了光盘、真相资料，大家都表示感谢。

他们说：“你们不来，我们根本不知道，电台说什么我们信什么，认为中共能说谎吗？共产党真完了，欺骗老百姓，以后死都不知道咋死的。”我们九点四十分离开这里，又去另外几个村，同修齐发正念，解体干扰发真相材料的黑手、烂鬼和一切邪恶因素，同时共同背诵《洪吟（二）》的〈除恶〉：“车行十万里 挥剑消恶急 天倾立掌擎 法正去阴罹”，接着又让几个村的狗不要叫，同时也不叫人来回出入。三轮车动静大，一家挨一家的发材料一连走几个村，真神奇！没看见一个人，也没有一条狗叫的，真是鸦雀无声，真是大法的威力。

在做的过程中，同修把自己当成神，而不是人，做这件事情是非常神圣，金光闪闪，壮观无比。发出纯正圣洁的正念。就这样去了四次，共做了四个乡镇三十多个村，共发资料两千多份。在伟大的师尊洪大慈悲的呵护下，我们顺利的把大法真相资料送到农民手里，使他们明白了真相，这些人真的得救了。

二、讲真相劝三退

从九评发表以后，我们认真看了几遍，同时进行了历史的反思，九评客观的写出了恶党反人类的邪恶本性——邪、骗、煽、斗、抢、痞、灭、控。如“三反”、“五反”、四清、大跃进、文化大革命等真实的历史罪证到迫害法轮功，至今已有八千多万人死于恶党的魔爪之下，恶

以在人多的场合下，常有人对我说：“你这个学大法的，给我们讲讲真相。”我感到师父在给我开智，不管有多少人，我都不惊不惧，堂堂正正，滔滔不绝的讲给他们听，我给他们背：“芸芸众生皆法生，好人都爱法轮功，顺应大法得福报，违背天理遭报应。法轮大法到国外，世界各地人人爱，唯独中国定“邪教”，你说奇怪不奇怪。……”他们有的直点头，有的脸上笑开了花，我知道师父又安排这么多有缘人得救了。

一天我到集镇去榨油，见有两个妇女也来榨油，就琢磨着怎么给她们讲。我问她们：“你们见到过大法真相吗？”她们说：“没有，你见过吗？”我就说：“见过。那上面写的可真好：常念法轮大法好，身心受益得福报，诚心默念大法好，灾难来时命能保。”她俩听了非常高兴，说：“俺记不住怎么办？”我就说：“别人给我几个护身符，还剩两个，你俩可真有福，给，一人一个。你们只要相信李老师，相信大法，按照这上面的字去念，就能得福报。”她二人高兴的接在手里，其中一个说：“三天前我碰到一个算命的，说我三天内能碰到贵人，过去两天了，也没碰到，今天正好是第三天，原来这贵人是你呀。我得好好谢谢你。”我说：“不要谢我，贵人是李老师，你要感谢李老师，感谢大法。”

二零零五年春天的一天夜里，我在睡梦中，突然听到电话铃声，我抓起电话一听，是大哥的声音，大哥说：“二弟肚子疼的厉害，乡村医生诊断是胃穿孔，你赶快打你们那儿的‘一二零’急救，让救护车快点来。”我听了忙说：“你赶快让弟弟喊法轮大法好”。然后我就打了“一二零”。后来大哥又打来电话说救护车把弟弟拉到医院，一检查什么病都没有，肚子也不疼了。第二天，我去了弟弟家，这时他已回到家，还在床上躺着，什么事儿也没有了。我就问他：“你说实话，你喊法轮大法好了吗？”他说：“我喊了，我一喊就不怎么疼了，后来到了医院，就一点都不疼了。”我说：“是俺师父救了你啊。俺师父说一人炼功全家受益，你姐姐炼大法，你当然也要受益的。”弟弟非常信服的点点头。通过这件事，我的父母、哥哥、弟弟全家都见证了大法的神奇。打这以后，人人都相信大法。（以前他们都不相信，还反对我修炼。）

零五年冬天，我父亲正好好的突然得病，躺在那里象个植物人，不能动，也不会说话。我得知后就去了娘家。满屋子的亲人都愁眉苦脸，母亲见了我就哭着说：“你大（就是爸爸）从来没有得过这样的病，这下可够呛了！”看到父亲这样，我心里很平静，我坐在他床前，对着他耳边说：“大，你脑子还清醒吗？我平时总让你喊法轮大法好，真善忍好，也没听你喊过，不知你相信不相信大法？”我问了好几遍，突然听父亲说道：“我咋没喊法轮大法好，真善忍好，李老师好？！”周围的人都惊呆了，我知道师尊在救他，就给他穿上鞋，嘴里说着：“正好一个人，怎么就不会走了呢？”在亲人们的注视下，我扶着父亲走了好几米。从那以后父亲就神奇般的好了。亲人们又一次见证了大法的神奇。父亲是几十年的邪党党员，以前我劝他退党他就是不退，这下他也主动退了党。家里其他人也都退出了邪党的一切组织。

救度世人》中说：“特别是中国大陆大法弟子，人人都要出来讲，遍地开花，有人的地方无处不及。讲清真相后有要学功的人，要尽快安排学法教功，他们是下一批修炼的弟子。”做的过程中，无论遇到任何危险情况，都能心态稳定，没有生死的概念。体会到了师父说的，“弟子正念足师有回天力”（《洪吟（二）》〈师徒恩〉）的内涵。

以上是我在学法修炼、讲清真相、救度众生中所做、所悟的一部份，写出来与同修交流，层次有限，不妥之处请同修慈悲指正。

农村大法弟子证实法记事(有删节)

文 / 山东大法弟子

慈悲伟大的师父好！同修们好！

我是一个没有文化的农村妇女。听到咱大陆大法弟子网上法会征稿的消息，我自己不会写，心里急的了不得，这几年，光我讲明白真相的世人，不知有几百，甚至上千，我也记不清了。我想写出来，不是想证实我自己，我是想说大法救度了多少人。我丈夫提笔忘字，写不出来。我就更着急，感谢师父安排了同修帮我写出来。

我和丈夫九六年一块得法，我得法前浑身是病，有气管炎，支气管哮喘，后来又发展成肺气肿，还有坐月子落下的病等等，一年四季拿药当饭吃。得法后两天，就再也没有吃过药。渐渐的身上的病都消失了。是师父救了我这个已没有希望的生命。不然我这个人早就没有了。

一九九九年七.二零邪恶疯狂的对大法迫害后，我和丈夫都没有动摇，法照学，功照炼。原先我们的学法点在同修家里，七.二零以后就挪到了我们家。从那以后，无论邪恶多么猖獗，七年来我们的学法点从没有间断过。看到师父遭诬陷，大法遭魔难，我常常流泪。是师父救了我的命，大法救了我的命，我怎能呆在家里不动呢？我要替师父喊冤，替大法喊冤。我要把大法的真相告诉给世人。

有一天上午我去走亲戚，路过一个村子时，大街上站着十几个人，看见我走过去，有一个人说：“你这个炼大法的人别走，你给我们讲讲你啥时候升天？”我一听，扭头又走了回来，对他们说：“今天你问我，我就给你说说，我要给你讲不清，道不明，我就不走了！”我就开始讲四.二五是怎么回事，“天安门自焚”是怎么回事。平时，听到别人念真相资料上面的诗，我都用心把它记下来，现在派到了用场。我把带有自焚真相的诗歌背给他们听：“…… 修炼杀生是大戒，自杀更是造大孽，大法弟子千千万，七个自焚是骗局……”，还有《好了歌》等。

十几个人听的津津有味，不断叫好，我足足讲了一个多小时。最后他们都说：“原来是这样，这下我们可明白了。”有一个退休的老支书，当时就想学法炼功。

师父发表了经文《快讲》后，我牢牢把这首诗记在心里：“大法徒讲真相 口中利剑齐放 揭穿烂鬼谎言 抓紧救度快讲”。我感到非常紧迫，吃饭睡觉都想着怎么救度众生。有时干了一上午活，收工后顾不上休息，跑出去讲几家，再回来做饭。我们这里很多人都知道我修大法，所

党对中国人民犯下了滔天罪行。

师父在《2005年旧金山讲法》中说：“恶党邪恶那么多年，关键是大法弟子要用正念清除那些控制人的邪灵，然后再给人讲真相。智慧的去吧，救人嘛。”“那么讲清真相这个问题对我们大法弟子来讲，实际上远远超过了你们个人修炼。你个人修炼只是成就了一个生命，而你们在救度众生中所起到的作用却成就了众多的主体生命、无量的众生，甚至于是更庞大的天体，就肩负着这么大的事情。”（《2004年芝加哥法会上的讲话》）

讲真相，劝三退，我们认为要想讲清真相，其实并不难，但必须要多学法，学好法，背法，具备洪大的宽容心慈悲心就不难。师父在《2002年美国费城法会上讲法》中说：“你们的正念，你们所做的一切，都从法中来，所以大家再忙也不要忽视学法。”

1、从亲朋好友开始

自从劝三退救度世人的正法进程一开始，我和老伴积极的投入到其中，开始我们把亲属关系比较好的请到家来，虽然过去同事，可是他们退休了，讲起“三退”时其中有位就急了，你这不和党对着干吗？叫别人听着这不是反党吗？我不退。而且说一些其它的话，我们争论的面红耳赤，不欢而散，心里特别着急，产生一种畏难情绪。他这是中恶党毒太深了。

师父说：“真正修炼，就得向心去修，向内去修，向内去找，没有向外去找的。”（《转法轮》）师父说：“每个人都能找自己，这就是修炼，你不找自己你就是没修炼，……”（《2004年纽约国际法会上讲法》）

我悟到只有向内去找，才能提高思想境界，才能提高层次。由于当时掺杂了一些对亲情执著的常人心和争斗心、私心，缺乏善心和慈悲心，所以就产生了一些急躁情绪，这样大大的影响了劝“三退”的效果。

随着师父各地讲法和有关经文的陆续发表，对正法时期大法弟子应该做什么，怎么去做，渐渐的明白了很多，同时又学习了师父的讲法，师父说：“对谁都慈悲这样去做，有熔化钢铁的慈悲就能做好。”（《二零零三年元宵节讲法》）

我悟到讲真相劝三退也是自己在法中精进升华的过程，因为在这过程中什么样的人都能碰到，我劝退不轻易放弃一个可救的人，只要有一线希望也要救。

我的办法是：凡是在市区住的，请进来，走出去。所以，有的亲朋好友或多年不见的同事，无论多少年不见面、没来往，千方百计找到他，并请到家做客，最好是一家一家的请。不能一起请，那样效果不好。

通过实践证明用这个办法效果非常好，基本达到百分之九十以上全家都能得救。然后老伴与我又回老家找亲朋好友劝三退，不管任何亲友，婚丧嫁娶，只要给信去参加，那里有可救的众生，不能错过机会。

例如，外地农村表姐，四十多年没见面，突然二零零五年五月一日来电话说她孩子结婚定于五号去，正好是讲真相劝“三退”的好机会，我和老伴前往，参加婚礼结束后，她家的亲属没走，也包括远道的。

晚五点钟左右他们集中一起，我们发正念，清理他们身后的邪恶，给他们讲真相，劝三退。他们都很相信，争先恐后写名单怕落下。我讲到九评，他们都要求看九评，我把影碟装好放给大家看，老少都有，炕上、地上都是人，大约有二十多人，一直把前两评看完，大家都说好，其它的光盘送给他们让以后自己看。

九评把这个恶党揭的体无完肤，特别岁数大的人说，听说“恶党坏事干绝，马上要完蛋了，天要灭它”，纷纷要光盘，特别有些是外地远道的，我答应给他们送去。

再如，我老伴农村表妹也二十多年没见面了，也来电话说小儿子结婚叫我们去。我认为又是一次救人的好机会。我俩又去了。老家的人及亲属很多，婚礼结束以后把他们召集一起，首先发正念清除他们身后的邪恶因素。他们对我们特别热情，使我们很受感动，谈谈久别的亲情，历历的家常，同时给他们照相合影，非常开心。在此时我说有大事讲给他们，并劝“三退”。他们都非常相信，每家都做了三退，而且非常感谢我们有好事没忘记他们。我同时给他们真相材料和光盘。象这样的事情共有五次，其中两次是外市县的，前后共退两百多人。我悟到一切都是师父在安排，我们只是按照师父的安排完成我们该做的。

让我们重温师父在《美国首都法会讲法》：“师父的法身也好，正的神也好，大法在世间布的巨大的场也好啊，可以把有缘人、可以把可救度的人利用各种环境弄到你跟前来，给他提供一个知道真相的机会，但是你们得去做，你们不去做也不行。”

2、天天讲真相，不落下一个有缘人

师尊在《在2003年亚特兰大法会上的讲话》中说：“你们在偶然中碰到的人，在生活中碰到的人，工作中碰到的人，大家都要去讲真相。就是在人世匆匆的一走一过中来不及说话你都要把慈悲留给对方，不要失去该度的，更不要失去有缘的。”

我悟到：只要我们天天讲，不管讲的水平如何，不错过一个机会，不落下一个有缘人，就能达到救度众生的目地，只要我们有这个愿望，师父就会安排有缘人到这儿来听真相。在讲真相劝“三退”过程中，时刻把自己当成一个神，难度越大，越抓紧讲，从而使自身不好的东西解体，人的后天观念和执著就越少，正念和慈悲的力量就越大，就能救度更多的世人。

我和老伴把讲真相劝三退溶在我们生活中，是每天不可缺少的大事，无论每天做什么事情，首先把这大事放在首位。如去商店、花园，乘出租车等。有时偶然遇到熟人，向他们讲真相基本都接受。除了熟人以外，大量向陌生人讲真相，开门见山，有的人接受了，也有没接受的，其原因：有一部份人受恶党毒太深了，也有一部份人对社会的一切都失望了，什么都不信，认为都是假的，对这部份人我并不灰心，找机

声明，张贴在公共场所，经常在人民币上写“天灭中共，三退是福”、“法轮大法好”等。

三、用心去唱大法弟子创作的歌

我去讲真相、劝三退时，有很多时候是众生听我唱大法弟子创作的歌三退的、理发店、浴池、生日祝寿、开业、婚庆、同学聚会等，我绝不放过这救度众生的大好时机，歌曲《为你而来》、《法正乾坤》、《法轮大法好》等都是我必唱的。有一次我的同学小聚，聊了一会，我便把话题转入了法轮功，向他们诉说我修炼之后的身体状况。当讲到三退时，还没等我的话说完，在场的一人（我的同学的妻子，姓仁）站起来就说：“你说的法轮功我了解，要三退，我不退，我吃的党的饭，花的党的钱，当然拥护党了，法轮功好，你们师父咋跑美国去了，你说法轮功好，你在家炼吧，你别跟我们说。”这时，我平静的跟她说，你提了这些问题，我得跟你介绍真实的情况啊，我师父到美国去，是因为我师父传的是宇宙的法，当然要传到世界很多国家。我跟你们讲真相、劝三退，是救你们啊，接着我提出给大家唱支歌，我先唱了《为你而来》，又唱了《法正乾坤》，好象是唱着唱着就把他（她）们害怕邪党的那颗心给唱没了，完全沉浸在歌曲之中，包容在慈悲的场里，接着又唱了《祝愿》等。唱的时候，我无法控制自己的情感，边唱边流泪，在场的人全都哭了，那个姓仁的朋友，流着眼泪不好意思的说：你这一讲一唱，我还真明白了，我代表我全家退队，我能做他们的工作。紧接着全屋的人都同意三退了，我也转悲为喜，也分别为他们编了名字。

有一次在理发店，我发现屋里有很多人，我觉的机不可失，就说，我给大家唱支歌吧，一个年青人说：快唱。我饱含着深情，为他们演唱了《为你而来》，根据歌词大意，略带一些动作，过往行人以为这里在开演唱会，也过来听着，这一唱全屋的人都高兴了，问这问那的，我都给以解答。有一个年岁大的人说，我听你唱歌怎么忽然非常舒服呢？我告诉他，那当然了，我是修炼法轮大法的，我是炼功人，我是有能量的，周围的人能受益啊，况且我唱的是大法弟子创作的歌。他们一个劲的让我再唱一支，再唱一支，不住的称赞，不断的鼓掌。我又唱了《你我无缘》、《古怪歌》。这时我不唱了，开始讲真相：大家听我说几句话：大法歌声留耳边，心生正念退党团，众生得救多美好，清清白白在世间。现在都有一千多万人三退了，你们也是众生的一员，你们也都退了吧。这全屋的人都高高兴兴同意三退了。

有时，亲朋好友、邻居见面时，他们并不叫我的名字，而是直呼法轮功来了，法轮功来了，给我们唱个歌吧，此时此刻，我的心中充满着甜蜜，我似乎看到了一张张得救的面孔，一双双醒悟的目光，多么幸运啊！我是主佛的弟子，在按着师父的要求救度着众生，师父给了我们世上最高的荣誉。师父说：“大法弟子，你们是浊世的光明、世人的希望、助师的法徒、未来的法王。”（《贺词》）

我在这几年的讲真相，救度众生中，我所面对的多数是一群人，我想这样能救度更多的人，也是按着师父的要求在做，师父在《放下人心

我在单位上班，给同事讲真相，同事连同他们的家人全部退出团、队组织，零四年我在网上真名实姓退党，零五年在单位公开提出退党。这下可惊动了上层，单位领导找我谈话：“我实在顶不住上边的压力，咱们单位上下都知道你炼法轮功，你再看看这些信都贴到咱单位门口了，全是写你是炼法轮功的，党票你可以不要，你的公职还要吗？你这不是自找麻烦吗？”我当时心静如水，心想找你讲真相还没找到机会呢，这下行了，我舍得时间，也不让她走，跟她足足讲了三个多小时。主要以讲《九评》为主，让她认清共产恶党的邪恶本质。之后，又讲了法轮功在世界的洪传盛况，让她回想我的工作情况，（因为我工作是非常努力的），又谈了我的身体情况，节省了多少医药费，之后她口服心服的退了党。还问我，她的党费不能不交，我告诉她，就当是强盗抢去了。后来，她当着我的面，把检举信全烧了，过了些日子，我把单位里其余的党员全劝退了。

二、用心去写真相

很多人认为我的字写的快又好，我何不利用这一优势救度众生呢？由此，我平时无论到哪里，兜里都带着彩笔、油色笔、蜡笔，把更多的不干胶留给其他同修。坚持四年多了，每年我都比较系统的把市里及我居住的周边的十几个村庄的公共场所、电线杆上写上真相标语。

当我第一次听到苏家屯事件时，和在场的同修交流一下，认为应尽快把这一消息告诉众生。于是我立即（下午五点）向同修要了一盒彩笔加上自带的，来到大街上，到街道上、楼群里写。主要写：中共天良丧尽，活摘大法弟子器官出售，众生快醒悟，三退保平安。记得当时是脱掉鞋子，光脚写至午夜二点，笔已用尽，我想回家吧，这时，自行车却找不到，找了几个来回也没有，鞋子还在车筐里，没办法只好求师父，心里跟师父说：“师父啊，弟子找不到车子了，求您！”这时，再一抬头，车子就在眼前。其实类似的事情太多太多了，每每遇到危险和困境都是师父帮我闯过来的，师父恩重如山，我无以言表，我更加抓紧做好师父让做的三件事，让师父多一份欣慰。

次日，太阳落山时，我又上路了，当时同修给我很多资料、不干胶，又带上笔，逐个村庄去写、去发、去揭露中共的暴行。当我做到第八个村庄时，跟过来一辆摩托车，车上坐一个很大个子的人，显然是蹲坑的。与我保持五米左右距离，总跟着也不说话，此时已是后半夜了，我也不理他，我的心态是心静如水。当我上公路时，这人掉头回去了。我又接着往下个村去做，一直把所有备用品都用完，在回家的路上，不知是从哪里来了一辆幽灵般的警车向我迎面驶来，狼嚎似的吼着我眼前闪过，我当时心里平静的想着师父的法，师父说：“你们自己做正的时候师父什么都能为你们做。如果你们真的正念很强，能放下生死，金刚不动，那些邪恶就不敢动你们。”（《北美巡回讲法》）我再一次见证了师父法的威力。

平时，我抽时间写劝善信，写劝三退的信，邮往各地时，每个邮箱只放一封，如放两封就采用不同字体写封面，用八开纸，用笔名写三退

会继续讲，一直到他们接受为止。今后我们要持之以恒，助师正法，救度众生，这是我们的史前大愿。

回顾七年的正法修炼历程，我们经历了人间邪恶至极的对法轮功的残酷迫害，中共用最残暴、最卑鄙、最流氓无耻的手段迫害大法弟子。长达七年之久的证实法、揭露邪恶、讲清真相，救度众生的正念正行中也还掺杂着许多人心、执著心，不能忍、怕心、争斗心、求心等等。

师父说：“我们是有针对性的，真正的指出那颗心，去那颗心，那么修的就非常快。”（《转法轮》）

师父说：“人要修成神，在剜心透骨的去执著的这个过程中，大家想想，人会表现出什么来？什么都可能会表现出来。意识到了，能改，为什么能改？不是为了常人做个好人能改，而是为了修炼圆满而改，那就是神圣的，那就是走在神的路路上。”（《美国首都法会讲法》）

在这七年的正法修炼路上，真是坎坎坷坷，风风雨雨走过来了，在师父慈悲呵护苦度中，在证实大法，救度世人中我们得到了锤炼，走向成熟。在大法中修去了多少执著和人心，改变了我们的变异观念，修去了人的观念与不纯，从大法中修无私无我，先他后我，逐渐达到修炼人的标准，而这一切全都溶入了慈悲伟大的师尊为我们在巨大承受中无限的付出，倾注了全部心血。

回顾这七年正法修炼之路，也是师父苦度我们的过程，师尊以无量的慈悲和洪大的宽容给我们一次又一次机会，利用各种方式叫我们在证实大法，救度世人中提高上来，纯净自己，提高心性，升华层次。在师父无量慈悲的佛光普照下，我们不断的升华，不断的成熟，在今后证实大法的过程中，要救度更多的众生，来完成我们的史前大愿。

解体所有一切破坏正法的邪恶，彻底否定旧势力安排的一切。我们在大法中更新生命，才能进入那被师父正法更新后无限美好的新宇宙中。

我们重温师父《2003年华盛顿DC法会上的讲法》，师父说：“其实我们走过了这段历史之后回过头来看一看哪，还真是别有一番感受。”

以上心得，有不当之处请同修慈悲指正。

做同化法轮大法的一个粒子

文 / 大陆大法弟子

修炼快八年了，坚定而平稳的走到今天，过程中有很多的修炼心得，想着师父的慈悲救度，庆幸着自己能得到这亘古大法，还有那么多同修的无私帮助——不管我今天写的好还是不好，都要把心里的真话陆陆续续的说出来。大法圆容着众生，作为弟子也要在各个方面圆容大法，圆容师父所要的。

一九九八年十月二十九日，我和很多同修一样，得到大法后那份喜悦、那份激动、也想让别人学的那个心情，不再一一叙述。小病不断，大病没有，经常吃药的那个“我”已不存在。看人脸色，听人说话，就爱生闷气的那个“我”也在不断的学大法时，渐渐的明白了法理时，有

了翻天覆地的变化。得法第一年时间里，用来自于丈夫的话说：“你身体也好了，也不跟我生气了，你炼吧，我不反对”。

九九年七月二十日以后，丈夫及家人的态度变了，不支持我修炼。我跟他们说电视上说的全是假话，是造谣，栽赃陷害，由于在说这话的时候神情很激动，而不是心平气和的说，眼神中还流露出让丈夫不好理解的目光。这成了丈夫在以后每次暴跳如雷、发脾气时的一句说辞：为了这个法，连我和孩子你都可以不要了！那种眼神让我害怕！（现在早已经不说了，没有他说这话的环境和机会）。

表面上是丈夫的反对和无理取闹，实际上都是有我要去的人心和各种执著。当我一次次的流着眼泪在找自己哪里做错的时候，在一旁的女儿说：“妈妈你没错，都是我爸爸的错！”我说：“不对，肯定是我有做的不对的地方，不然不会发生这事。从表面上谁都得说他不讲理，可我心里知道那是常人的理，是我有了什么要去的人心了才会这样的。

向内找，我真的有很多事做的不在法上，一旦发现并想去掉它，情况就有了改变。心性正是在这种矛盾中（他那时好时坏的脾气和亲戚们的各种态度），得到了提高。从而也让他们亲身感到了修大法就是好。身体上的不适，也是向内找，当找自己时，难受的身体立即见好。神奇的事情一次次出现，更增添了我坚修大法心不移的决心。修炼的第一年里，我曾有一个现在看来都非常可笑的想法，等法轮功真相大白于天下的时候，我要把所有的委屈都道出来——可是，现在我不但没有了委屈，还很感谢那些制造矛盾的人。更主要是通过学大法，明白了生命的根本，人为什么来在世上，生命的意义。师父为我们所承受的……

自得法至今，对很多事情表现出可做可不做，愿意做或不愿意做。可对学法，从没不愿学过，一拿起大法的书，就不愿放下。这几年来，我一直保持着每个星期读一遍《转法轮》，再看二三本其他讲法和新经文，如有哪个星期没有读《转法轮》，那就是在看师父的讲法录像或听师父的讲法录音。在得法的头一二年里，因忙于自家的生意，学法要挤时间，我在心里想，如果能用所挣到的钱作交换的话，宁愿把属于我的所有的金钱都换成德，转化成功。

真想把所有的时间都用在学法修炼上。就这样想过以后，生意上的事越来越少，出现了这样或那样的想象不到的事情，但表面上都不是我的原因，大家也就顺其自然。后来真是属于我的时间很多，经济生活上反而挺好，还能为做证实法的事做出付出。作为真修者，我对各种物欲的贪恋和情的执著已经淡之又淡，直到完全除尽。

我在心里默默的感谢师父，我们要什么，不要什么，师父都能给我们圆容，想着师父为了度我们，为了世间的众生承受着我们根本想象不到的巨难，我们有什么理由不精进？！在学法时，有时对师父讲的某些法理一时理解不了，我心中也不曾有任何怀疑或非要搞清楚的想法，当时的一个念是：多学法自然会明白的，因为我们在人类社会轮回转生的时间太长了，不知哪生哪世做过不好的事情，欠过什么债，形成了很多变异的观念，带着这还没有完全修去的痕迹，我们是不可能对这超出常

能放下生死之念，邪恶一定是害怕的；如果所有的学员都能做到，邪恶就会自灭。你们已经知道相生相克的法理，没有了怕，也就不存在叫你怕的因素了。不是强为，而是真正坦然放下而达到的。”（《精进要旨（二）》〈去掉最后的执著〉）。

就我而言，我比较擅长演讲、唱歌、写字，在讲真相救度众生中，我是这样做的。

一、用心去讲真相

我平时总是这样想：大法弟子无论走到哪，就要把真相讲到哪，走到哪就要正到哪。每当去集贸市场、早市、公交车、火车上、商店等公共场所，一定不放过该救度的人，通常是先给一两个人讲，一会就围上来很多人，主要先讲共产邪党的罪恶，讲三退，有时讲了很长时间，三退名单也写上了，人们很有兴致听，就抓紧讲法轮功是什么，让他们有机会，有缘份的时候学炼法轮功。

一次是在集市上（连去四次），这次印象很深，很多人围着我，我站在集市的中心，开始讲：“共产邪党的历史，就是杀人的历史，它执政这么多年来，多次搞运动，搞运动就杀人，它杀人的数量超过两次世界大战的总和，它的残暴比法西斯更甚，它的邪恶、贪婪与欺骗令人神共愤。如今，神就要灭共产党了，我们善良民众快退出党、团、队组织吧，你们能得救度。”我当时给他们逐个编了名字，在场的人全退了。其中有一个人问我：“你为什么这么会讲，这么敢讲，你怎么不害怕呢？你不担心被抓吗？”我告诉他，同时也在告诉身边的人：“我会讲，是因为我是大法弟子，是我师尊为我开启智慧，我敢讲，是因为我认为没什么不敢讲的，现在法轮功洪传世界八十多个国家和地区，我师父获得世界一千多项奖啊，我原来是一个多病缠身的人，你们看看我现在，都五十多岁了，这么好的身体，不是活生生的见证吗？”这时，他们几乎不约而同，脱口而出：“简直象个年青人。”

我常到外地去讲真相，每次出去都与当地同修约好，共同为我发正念加持。一直到回来为止。最近去北票也不例外，但干扰还是很大。当时，一名同修送我到公路等公交车，车来时那辆车服务员却不让我上车，我俩同时悟到这是干扰，我们齐发正念清理周围空间场。一会儿，我顺利的上了另一辆车，在车上我忽然头晕恶心抬不起头来，我不停的发着正念，坚持到下了车。下车之后，头晕的竟站不起来了，无奈只好求师父，心里在跟师父说：“师父，弟子头晕支撑不住，求师父帮助。”说话间，我就站起来了，身体马上恢复正常。此时，我激动的背诵着师父的法：“大法徒讲真相 口中利剑齐放 揭穿烂鬼谎言 抓紧救度快讲”（《洪吟（二）》〈快讲〉）。我用近四个小时，在这里的大街小巷发资料、贴标语，然后来到街面上讲真相，很多人在听，有卖菜的、卖饭的、过往行人，当我讲到三退时，令我深受鼓舞的是好几个人说，你不用给我编名了，就用真名退。这次外地之行，我悟到，作为大法弟子，只要坚信师父、坚信法，师父会帮助我们闯过任何艰难险阻。

到家不能出去外，每晚都出去讲真相、劝三退。从开始每晚劝退几个人，到后来每晚劝退十几个人。讲真相的过程是修自己的过程，是提高心性的过程。一开始遇到不听真相的人说些不三不四的话，心里不平衡，没有善念，认为这个人救不了了，逐渐的心态变的平稳，别人说什么也不往心里去，总是乐呵呵的善意的告诉他们一定要记住法轮大法好，会有福报的。明白真相的人表示感谢，不明真相的人也恶不起来。

★改变观念，不错过有缘人

那天，我和A、B两个同修三人一组去讲真相、劝三退，走到一个小区，看到小区里站着一群人在说话。我说咱们去和他们讲真相吧，同修认为人太多，算了吧。我也犹豫了一下，我说万一是在等我们听真相的，错过了机缘可怎么办？咱们三人发着正念过去一块讲。我们坚定了信心，去是为了救度他们，就发着正念向他们走去。到那后我们三人分别向他们讲真相，只一会儿功夫，他们六、七个人全同意退出恶党的组织。他们其中有党员、团员、队员，他们选择退出后就走了。我们悟到这是师父的法身安排他们在这里等着听我们讲真相的，我们不能因为自己的观念而错过。

有一天晚上，我自己出去讲真相、劝三退。在往回走的路上，从对面走来一个五、六十岁的男子，心想算了，天不早了，不跟他讲了，就和他擦肩而过。我走出不远，脑中立刻闪出一念，不能错过一个有缘人。我立刻回身追上他说：“大哥，你好”！那人很警觉的大声说：“干什么的，你别过来。”我笑了笑说：“我不是坏人，我是想送给你一张小报看。”他问我什么小报，我告诉他是关于法轮功的真相资料。他平静下来后说：“我以为你要干什么呢。”他接过了《明慧周报》，我问他听说过三退保平安的事吗？他说没听说过，我告诉他为什么要三退，又问他是不是入过中共恶党的相关组织，他说都入了，我说：“你快退了吧，我给你起个化名。”他很爽快的同意了。

在讲真相的过程中，有时生出一些执著心。有一个阶段，我很注重每天劝三退的人数，每当退的人数多时就沾沾自喜，生出欢喜心、显示心。有意无意的告诉别人昨晚我劝退了四、五十人，今天出去我劝退了三十几人。这不是欢喜心、显示心吗？我意识到后，和其他同修互相提醒，不要忘了修自己，发现有漏赶快堵上，不能让邪恶钻空子，只有纯净自身，才能更好的做好讲真相、劝三退。

同修们，赶快走出来吧！真的不难。做好师父让我们做好的三件事。每天出门买菜、坐车等等都是我们讲真相、劝三退的好机会。只要我们内心想做好，就一定能做好，师父就在我们身边看护着我们，等着我们的好消息。只要我们念正，把救度世人的事情放在心上，师父会给我们广开方便之门。

放下自我 救度众生

文 / 辽宁大法弟子

我经常背诵师父这段讲法：“如果一个修炼者无论在任何情况下都

人的“高德大法”理解的那么深，那么全。我们只有精进、实修，不断的祛除人的东西，一层一层的法理就会展现在我们面前。

我们手捧的不是常人的书籍，学的也不是常人的知识，我们手捧的是人类社会生生世世想求都求不到的宇宙大法，学到的是掌握了所有人类的知识都学不到的超常法理。通过不断的学法，心灵得到了净化，旧的观念在改变，各种不好的人心在放下，功能和超常的画面不断的出现……

二零零零年，由于当时想得到师父新经文和真相资料比较难，经文不能一人一份，我们就手抄，资料不多就自己写，然后打印出来，用精美的礼品纸或信封包好，到各住户去发。每发一份时心想，希望这家人能明白真相而被救度，更多的是在自己的亲朋好友当中当面去讲。

在讲的时候发现自己要更多的学法才能回答不同的提问，在讲的时候发现自己的人心、私心。比如：讲法轮大法如何让人做一个好人、更好的人、无私无我、为他人着想的人——那么在以后的每时每刻，都要按照自己所讲的去做，不然自己所说的跟自己所做的不一样，那还算什么修炼人，能起到证实法的作用吗？不等于自己在打自己的脸吗？更主要的是不能给大法抹黑。所以，当面讲能随时发现自己隐藏的很深的人心，并及时去掉它。

有一个例子，姐姐有一个朋友。我去跟她讲真相和自身的修炼体会，她很感动，也要学。到后来她告诉我，就在跟她讲真相的第二天，市里开会要各单位汇报各单位有没有炼法轮功的（她当时在党办室）。回单位后，她根本就没去调查，别人问她为什么不去调查，她说：“管这么多事干什么？各人有各人的信仰。”就这样她没有向局里汇报，她们厂是几千人的大厂，炼功人也不少，没有一个遭受迫害的。听后我真为她感到高兴。零五年，给她提到“退党”时，她说：这几天一直在想，要这个党干什么？坏的没法提。他们家都“三退”了。

有一个感悟是，假如我们讲真相时，面对的是一个被迫执行邪党命令、参与迫害的人，我们真心的给他讲真相，他明白的一面会感到是在救他，他就可能有力的保护大法弟子。迫害就会越来越少，得救的人就会越来越多。面对今天还有出现的对大法弟子的迫害，我们是不是应该反思一下，在具体做法上是不是有不在法上的呢？

自身在面对面讲的时候也有错过机会的时候，实际上，那个时候是维护自己的人心占了上风，还在心中想着，另找个机会，换个方式，因为他这个人怎么怎么不好，那个人虽然没问题，太容易到处随便讲。各种变异的观念冒了出来，这时，就是要多学法，多发正念了。在去找谁讲真相的时候，如果想着他对我在哪方面有恩，我要去救他，往往效果就不好；什么想法都没有，讲的时候是意想不到的好。想着法中要我们无求而自得，真是在具体做事的时候才能体会师父讲的法是多么的重要。

面对面讲时，我们能清楚的知道他们在想什么问题，在哪方面有障碍，再选择有针对性的真相资料给他看，如果我们法学的好，就能针对

不同的问题给以适当的回答。如果当时回答不了，通过我们不断的学法，就能明白，再去讲的时候就会更进一步头脑清醒回答自如，从而在法理上一步一步的提高。当面讲的最大好处还有，如果他不想听或不相信，可以当面心中发正念，清除干扰听真相这个人背后的一切邪恶因素，念正法口诀。往往是这个人一开始说什么都不相信，当我们发正念过后，对方的态度就变了，不但相信还要看书。虽然有些人还不能马上走入修炼，但也为他们将来得法奠定了基础。五本《转法轮》，和一些真相资料，在我所接触的众生中，一位传给下一位，我这样跑来跑去，不亦乐乎，感到一份份欣慰。

当然讲真相的方式还很多，我是采用了当面讲、间接讲、发信、发资料的方式。我时刻提醒自己，不求多，不欢喜，不懊恼，不懈怠，不要人心。让人既明白真相又深信不疑的是我们自己在常人中的具体表现，如果我们在买东西时，不挑，不捡，不讲价钱，并能体会到他们生活的不容易，这时他们从内心感到你是个好人的，从而能实实在在的证实法。

其实在生活的各个方面都是如此，把名利情看的淡淡的，心中装着众生而不是亲情，就能做好在各自所在层次法所要求的。有时你想要去找谁，就会在路上碰到，有时梦中会见到你已想不起来的人，这一提示，很轻松的就能找到他，讲真相和“三退”都很顺利。

不分贵贱，不看地位高低，对我们所接触的每一位众生，不管贫富贵贱有文化或没文化，是老人还是年轻人或牙牙学语的娃娃，是亲人还是我们平时抱着旧观念看不上眼的人（需要时刻清除自身变异的观念），都要以同样的心去救度。

我们还要看，他们生命的不同的历史时期，或多或少的都受到过邪党文化的影响，这时“九评”是最有力的武器，能够清除烙在他们思想中的痕迹。有一个在常人中有点学问的人，平时很高傲，看到“九评”和光碟时说：“这下共产党完啦！里边说的全是真话，一般人写不出这样的书。”作为大法弟子时刻正念清除邪党文化的毒素也不能忽视。

总之，不管我们能做多少，我们一定要站在法上去做，不偏不倚。按师父《洪吟（二）》〈精進正悟〉一文中所说的“学法不怠变在其中坚信不动果正莲成”。

在佛光中成长

文／大陆大法小弟子 珊珊

尊敬的师父您好！

我是您的小弟子，感谢师父让我转生到这么好的一个家，能够修炼。我已经修炼七年了，我把在七年多的正法修炼路上做的一些小事向师父和同修汇报一下。

我家里的环境比较好，爸爸妈妈都修炼，家里经常有同修切磋，还有学法小组。我除了在学校上课外，回到家耳闻目睹都是法中的事情。我很感谢来我家的同修对我的鼓励和帮助，也是这个环境让我一直在法

零一年成立了一个资料点，因受家庭限制我不能完全参与进去。可是能为资料点做点小事我也万分高兴。因为我经常出差进货，这样我便有方便条件和同修一起去购买耗材，有几次经历让我非常难忘。记的有一次车上装满耗材，走到半路被恶警拦住盘查，我紧张的心都快跳出来了，随后我立即稳住心神和同修发正念，结果在师父的慈悲呵护下安全到家。在发放真相资料时也经常有被恶人跟踪的危险事，可总能化险为夷，平安无事。

风风雨雨，磕磕绊绊中我走过了八年的修炼路。这其中有多少辛酸和苦难，又有多少幸福和喜悦。恩师为我操尽了心，才使我今天能够遇事比较沉着，冷静，头脑清晰，渐渐成熟了。本应该更加珍惜这短暂的修炼时间，可往往环境一宽松就容易生起安逸之心，没写这篇体会时，我正处在懈怠状态中。回顾自己的修炼历程，我感慨万千，觉的再不精进，不但辜负师尊的期望，更对不起自己和期盼我们救度的众生。

改变观念，走出来面对面讲真相、劝三退

文／山东大法弟子

二零零五年十月初，一天与A同修相遇，我们在一起交流讲真相、劝三退的事。A同修说他们每天都出去面对面讲真相、劝三退，效果很好。我说：“面对面发真相资料、讲真相，我能做到，劝三退我还是局限在亲友中做，对不认识的人劝三退怎么讲啊？”她说：“你不如和我们一起去，跟着做两天，你就知道了，很简单的。”

当天晚上，我就参加了她们面对面讲真相、劝三退小组。我们碰头后分成每两人或三人一组，然后大家分开去做。我和A同修一组，她说：“你拿着纸和笔，有三退的你就把名字记下来。”第一天，我就跟着A同修，听她怎么讲，怎么劝三退。我记着名字发着正念。A同修每遇到过路的人就主动上前和人家打招呼，是那样的亲切、自然，有的人三两句话就明白了真相，选择退出邪党的组织。有的人不明真相，她就跟着一直讲，有时会走很长的路。我被同修这种坚韧的精神感动了，我想我也学着她的样子，和过路的人讲真相、劝三退。但是，当路人走到自己跟前时，许多干扰让我错过了许多机会。我心里想讲，但难以开口，看那个长的不善不敢讲，等鼓起勇气讲时，人家都到家进了门。一个个有缘人擦肩而过，我看到A同修做的那么好，发自内心的为大法弟子这种救度世人的壮举感动、自豪、高兴，我想我要去掉那颗保护自己的怕心。同修鼓励我，不让我着急，过一两天你就做的自如了。一晚上下来A同修劝退了近二十人，可我只劝退了一两个人。在回家的路上，我心情特别轻松，虽然走了那么多的路，可一点也不觉的累，人特别的精神，我能面对面讲真相了。

第二天，我在去A同修家的路上，脑中突然出现了一个声音：“了却人心恶自败”（《洪吟（二）》），我悟到这是师父在点化我，让我放下一切人的观念，要让更多的有缘人明白大法的真相，退出恶党的一切相关组织，选择一个美好的未来。从那天开始，我除了每周六接外甥

我在丈夫身上操心最多，掉的眼泪也最多。我一直向往那种男耕女织，恩恩爱爱的生活，可偏偏丈夫不爱回家，很自私只顾自己开心就行。所以没修炼前我们经常吵架，夫妻间感情也不是很好。我也就是因为他才走入修炼的，总想修炼得道后不再跟他和他家人结缘六道轮回就行，有一种用修炼改变命运的想法。

修炼中丈夫带给我的魔难往往剜心透骨，很不好过。例如：丈夫受社会道德败坏的影响，经常和一些不三不四的朋友一起打牌，去歌厅酒店按摩房。输了钱回到家就发脾气，向我要钱，我也很生气，向自己内心找又找不到错在哪，就这样反反复复的陷在这一魔难中。和同修交流，认为第一是旧势力利用丈夫对我进行干扰迫害。第二还是把钱看的太重。于是我先改变了自己的态度和他讲道理，并针对此事加强了发正念，丈夫收敛了许多。

有一个时期丈夫迷恋上一个女人，经常很晚才回家，对我更是不理不睬，商店家里我累成什么样他也不管，连一句安慰的话也没有，我真是伤心到极点了，哭着问同修：“大法弟子真的不能离婚吗？我在这个家再也不想呆下去了。”同修没有回答我，只是把这方面的师父讲法找出来，叫我好好学学法。通过学法，我彻底明白了大法弟子在人间做什么事，都是在给未来人做榜样，所以路一定要走正。

师父在《在美术创作研究会上讲法》中说：“你们是跟着我挽救众生来了，同时，我们挽救众生的意义中也包含着挽救人类的道德与被挽救下来的人将怎么样在未来存在、怎么样生活、在什么状态下生活。也就是说，大法弟子不但在挽救众生，也给未来的众生开辟着一条真正的人的生存之路。这都是大法弟子证实法中正在做的。”

于是我下决心按师父的要求做好，一方面善心跟丈夫交谈这么多年我在支撑这个家的艰辛，而他在干什么，讲这样做带来的后果和应该怎样做人等等。另一方面我也经常找那个女人聊天，体谅她离婚多年的苦处，在她有难的时候帮助她，和她讲大法的美好，和我学大法后为人处世的一些观点、态度。终于她流着眼泪说从未见过象我这么好的人，都不忍心再伤害我。她明白真相并且写了三退声明。又有一个生命得救了，我真高兴。

师父《在二零零四年美国西部法会上的讲法》中说：“善它不是装出来的，也不是表面上维持的一个状态，善是真正发自内心的，那是通过修炼才能得到的、才能体现出来的。在众生面前，你的话一出口，你的念一动，就能使不好的因素解体，就能使毒害世人的、在人的思想因素中的不好东西解体，那么人就明白了，你就能救了他。”

这件事再一次验证了只要我们坚信师父，用心学法就没有过不去的关和难。丈夫在我一次次的感召下也有了很大变化，现在他也非常相信大法，敬佩师父。他曾经多次在公开场合纠正别人对大法的误解，告诉公安局的朋友不要参与迫害大法弟子。感谢恩师，现在我已经有了一个比较宽松的修炼环境。

为了能够跟上师父的正法进程，及时得到大法的消息，我们于二零

中熔炼着。

在邪恶疯狂迫害的日子里，我一直跟随妈妈在师父安排的路上走着每一步，经常和妈妈一起去发真相资料、挂条幅，到楼道口、电线杆上可写的地方写上“法轮大法好”。记得有一次，我和妈妈到农村去发资料，走在半路上下雨了。那时才傍晚四点多钟，村子里人还很多，我就跟妈妈说，等六点发完正念，天黑了，咱俩再做吧，发正念让雨停，不然真相资料全湿了，咱们这么远就白来了（因那时，还没有塑料自封袋，用红包包着）。我和妈妈就在树底下坐着开始发正念，等六点发完正念时，雨真的停了，那个村子很大，我和妈妈把带去的二百多份真相资料、光盘和十多个条幅全做完了。

由于邪恶疯狂打压环境有时很紧张，有时同修之间不方便经常沟通，因为我的年龄比较小，不容易引起邪恶的注意，这些年我就一直在给同修传递资料，互相有点什么事，我就去挨家通知。

记得二零零四年有一次，妈妈有特殊事，晚上没回来，第二天是周六，应该出明慧周刊和真相资料。以前我放学在家时，经常给妈妈当帮手，那天妈妈没回来，我就着急了，心想不知妈妈什么时候能回来，回来妈妈还得做资料，多辛苦啊！如果回来晚了，周刊、真相资料做不出来，同修来取不是白走一趟了吗？又影响这么多人看明慧周刊，晚发一天真相资料就晚救一天人。

我就想今天我来做资料，我是正法时期大法弟子，无所不能，师父也会帮我的，我就把机器搬出来，一切准备好了，就开始先做周刊，做了二十多本就开始装订，装订好了就开始做周报，做了一百多份没有纸了。我想就做这么多吧，中午连饭都没吃呢，反正我也尽力了。

转念一想，平时妈妈做的比这要多很多，同修来取一次，取这么少。如果这周再不来，就取这么点真相资料，我这不影响救人了吗？我就想，我应该去买两包纸回来再做，就拿了五十元钱到电脑城买了两包纸，回来接着做。

傍晚，妈妈回来说：“今天我耽误事了，资料还没做呢。”我高兴的说：“某某阿姨都把资料拿走了。”妈妈不解的问：“你说什么？”我说：“我把资料做好了，某某阿姨拿走了。”妈妈说：“周刊做好了？”我说：“嗯。”妈妈说，“周报呢？”我说，“也做好了，和平时做的一样多，我做了一天啦。”妈妈高兴地说：“你真是师父的小弟子。”我笑着说：“妈，你说错了，我现在已经是老弟子了。”

妈妈和同修经常在市里、农村证实大法，我每次都不落下。记得有一次和同修到本地的监狱去发真相资料，一个大伯（男同修）对我说，“这次还是咱俩一组吧，咱俩都配合好几次了。”我说，“行。”过程中有一组同修，惊动了岗楼里的哨兵，顿时监狱里沸腾了，哗啦啦监狱前后大门都开了，排兵布阵，兵分好几路，开始寻找大法弟子，我心里一点都没有害怕，也没有为妈妈担心，一直发正念。最后邪恶什么也没找着。

二零零四年九月，我转了一个新学校，学校大厅很大，要是想在大

厅里贴真相资料，就必须早晨上学的时候，那时才能走大厅，平时我们走侧门。我准备在周一早晨七点到七点十分做（因为每周一都要搞升恶党旗仪式），除了这段时间，就不容易走大厅了。可是这段时间，是全校师生上学的高峰，我发出一念，并求师父加持。下次周一，我一定要把真相资料贴到大厅墙上，那天早上，妈妈找了一个同修在家帮我发正念，在川流不息的人群中，师父给我安排了一瞬间没有人的时间，我抓住机会，在师父的加持下，在同修的帮助下，我终于把真相材料顺利的贴到大厅上去了，特别显眼。

这几年，虽然我做的不是那么太好，但是我会在这条回归路上跟师父回家。

走自己的路 遍地开花证实法

文 / 山东大法弟子 送明（化名）

师父好！同修好！

二零零一年，我被迫流离失所。我悟到，这决不是师父安排的，是我没有修好自己，没有正念破除旧势力的安排而造成的。失去了正常的生活环境，特别是失去公开向家乡民众讲真相的环境，我很痛心。那我怎样走以后正法修炼的路，就成了必须面对的新课题。自己认准了这万古难遇的正法修炼之路，就要坚定走下去，有师在，有法在，一定能走过难关。

一．心系整体证实法 师父给予完美的一切

我先找了个能维持生活的活干，同时能自己支配时间去做证实法和讲真相的事（主要传递和散发真相传单、光盘）。为了安全，我们接送资料都是单线联系，而且都是在半路或野外。其实我在家时就已经这样做了。没有同修知道我的资料从哪里来，这样维持了两年。

后来，我到了资料点。当时对电脑上网我一点都不懂，想学学。技术同修只教了一点皮毛，就在一次外出时出事了，再也没有回来。当时我非常后悔，没多学点技术，说实话，因为我看到技术同修“气很盛”，怕自己没面子，就没有主动多问。其实是自己放不下“自尊”、情面和怕受伤害的私心，误了证实法的大事。之后的近两年，我上不了明慧网，经文靠同修几百里路传送。

值得注意的是，因手机牵连了一些同修和常人，损失惨痛。希望同修们吸取教训，不要用记名电话互打。谈重要事情要拔掉手机电池和电话插头，以防邪恶窃听。

因为邪恶到处追我，我的生活已经是饥寒交迫。没有真相资料，我就用手写，但速度太慢。后来我就用丝网钉在木框上，在丝网上用毛笔蘸油漆把字空填住，留出字，用墨汁加煮熟的淀粉拌成色浆。然后，找个平面放白纸，对齐纸放上丝网框，把色浆倒在丝网上，用平整的塑料板平刮过去，一张传单就印成了，比手写的又快又好，看起来很美观，一天可以印几百张。印多了我就分给其他同修去散发粘贴。其实这种方法很类似丝网印刷技术，只是材料都是临时凑合来的，除了纸张外，几

一天我故意把大法书拿回家当着丈夫面看，丈夫生气的问：“怎么又炼上了？”我就耐心的跟他讲：“现在社会上男男女女吃喝嫖赌什么坏事都干，而我从早到晚做的都是正经事，对老人、孩子体贴照顾，不用你操心，而你脾气不好不关心家里，只知道吃喝玩乐，我不记恨你这些，反而用最大的善心对待你，真善忍有什么不好？社会上要都是学大法的就不用警察管了……。”丈夫终于被我说服不再反对了。

没过多久，婆婆趁我不在家翻走了我的大法书，晚上我回家怎么也找不到，急的我直冒汗，看到公婆不自然的表情，我一下明白了是他们拿走的。于是我鼓起勇气向他们要书，这下儿公公暴跳如雷，说：“好啊，你又学上了，国家这么打压你还执迷不悟，你要再进看守所可别牵扯我儿子的前程，离婚！”我就跟他们讲我又从新学大法后身体好了，心灵的巨大变化，可公公更气愤了，拿起笤帚向我打来，我也没躲，婆婆连忙拉开公公并打电话叫来了家里人和我父亲，公公当着大家的面叫我不炼了，要不然就打电话报警送我去公安局。那一刻我心里非常坦然，我知道早晚有这么一天，因为那些在非法关押期间走过弯路留下污点的弟子都在写严正声明一切作废，而我在家人面前曾经答应大家不炼了，这不同样是污点吗？我一定要把这个污点洗刷掉。于是我郑重告诉大家：“从今天起，不论是被送进看守所，还是离婚，我都决不放弃修炼。因为我有一个伟大的师父，教我怎样做个好人，怎样遇事先考虑别人，怎样用善念去对待周围的一切人，所以公公今天打我，我也不会记恨你……。”

看到我身上的几条红紫印，大家谁也不说话了，只有公公一个人还在叫骂要等我丈夫回来商量与我离婚。丈夫打麻将一夜未回，大家散了。经过几天正与邪的较量，丈夫终于被我说服对公婆说：“她要炼就让她炼吧，法轮功也没什么不好，你们也别管了，我不离婚。”公婆一下泄气了，从那以后他们不再监视我了。

而我更加严格要求自己，一定要用善去感化他们，不论他们说什么刺耳的话，我都尽量不放在心上，不怨恨他们，谨记师父的教诲作为大法弟子就得能听那些不好听的。

师父在《二零零六年加拿大讲法》中说：“人说神什么，神是根本不理会的，你动不了他，他根本就不去感觉你做的事与他有什么关系，根本就不理会，因为你动不了他。神只能控制人心，带动人怎么做，人想带动神怎么可能呢？所以你要想成神，你不得这样吗？你不得放下那些执著吗？能够被人带动的心不都得放下吗？”

现在的年轻人很少愿意和老人在一起生活的，嫌受约束，而我要让大家看到大法弟子和常人就是不一样。在老人生病的时候，我也不攀其他儿女，只是默默的照顾他们，这样一来也感动了亲朋好友，并且我吸取以前的教训，不再一味的忍耐承受，而是告诉他们，我之所以这样任劳任怨是因为学大法的缘故，并且经常给他们讲真相，这样一来家里的亲朋好友都明白了大法好，不再相信邪恶政府的谎言和造谣，绝大多数都写了三退声明，为自己选择了一条光明的路。

公婆的监视，白天可以有自由的时间了。我找出了收藏起来的大法书在生意不忙时看，经常和弟弟、弟媳一起切磋、交流、反思过去一年里我们为什么掉队，到底怎样修炼，怎么向内找，怎么修心性、去执著，从理性上真正认识大法。

以前对学法是一种非常肤浅的认识，也知道大法好，却不能把自己真正溶于法中，不知道怎样站在法上认识法。现在我明白了很多法理，知道了怎么结合生活中碰到的人和事，真正做到实修。可是每当魔难来时，真正达到师父和大法的要求做起来却非常艰难。

首先，从新走入大法，我遇到的头一大关就是严重的失眠抑郁症。通过学法我知道只有作为一个真正修炼的人，师父才能给我们净化身体。而我必须去掉这个对失眠的恐惧心。

师父在《转法轮》中说：“作为一个炼功人心性就应该高。你不要老害怕是病，怕是病也是执著心，同样会给你带来麻烦。修炼中要消业，消业就痛苦，哪有舒舒服服的长功的！要不你的执著心怎么去呢？”

明白了这些法理，我不再把自己当成一个病人，扔掉了所有的药物，就按照师父的要求去做，每天除了静心学好法外，生活中碰到的不如意的事，我都把它看成过关、还业，尽量以一个修炼人的心性去包容、理解别人，这样一来心胸开阔了，心情也一天天愉快起来，不知不觉中我完全成了一个健康的人，我无法用任何语言来表达对恩师的感激，只有更加坚信师父，坚修大法才能回报恩师的慈悲苦度。

我可能就象师父讲的，是那种个人修炼和正法修炼溶在一起的弟子。因为在我身上简直没有三天好日子过，魔难、干扰一天都没有停止过。公婆是七十多岁的人了，在他们思想里媳妇就是外人，更别说我进过看守所，他们随时都可以找个话茬儿说说我，甚至骂我母亲把我带“坏”了。丈夫脾气暴躁，受现在社会大染缸的污染，整天吃喝玩乐赌钱，三更半夜回家，输了钱或喝醉了酒就找我的不是，大吵大骂摔东西，甚至动手，公婆宠儿子，还是说我不对。伤心欲绝的我经常流泪，但是又知道炼功人要做到打不还手，骂不还口，所以虽然也能忍住不和他吵架，却是那种带着气恨、委屈、含泪而忍。

婆家是个大家庭，儿女众多，每到节假日老人生日，都聚在一起，吃饭时二十多人要坐三桌，却没有一个人到厨房来帮我的，我总是最后一个上桌吃饭，洗完碗筷我经常累的腰酸背痛，胳膊都抬不起来，晚上躺在床上，我努力去想师父的法：“小和尚老是又苦又累的，还业就快，开悟就快，说不定有一天他一下开功了。”（《转法轮》）“善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。”（《精进要旨》<境界>）

因为只有这样，我才不会觉的委屈，抱怨。如果是我业力大，欠他们的，我一定要赶快偿还。可是我这种包容在他们眼里变成了怕他们、怕离婚，这也不怪他们，因为我一直没敢告诉他们我又开始学大法了。我决心一定要把家庭环境圆容好，把这些不正的因素扭转过来，这样我才能有更充沛的时间去做好师父嘱咐的“三件事”。

乎没什么成本。

我当时有一念：条件再艰苦，我们也要证实法，救度世人。“修在自己，功在师父，你有这个愿望就可以了。而真正做这件事情，是师父给做的，你根本就做不了。”（《转法轮》）弟子纯净的一念，师父就给予无穷的智慧和慈悲呵护。

后来，同修介绍我认识了一位会上网的同修，其实当时他也只有一个“自由门”四点零破网软件，防火墙等安全防护一概没有。最起码能下载师父经文和《明慧周刊》了。当时邪恶对网络封锁很严，我们就用手机上网。为预防被定位，就出去上网，今天在西边，明天在东边，也没有规律。

当时上网点是邪恶迫害的重点，正念不足时怕心就冒出来。但心中有一念：同修需要看师父经文，需要看《明慧周刊》，我就上。

每周都要制作周刊等资料，因为只有我一人摸索着做，机器又慢，经常忙的一天只吃一顿饭。资料点的稳定运行，对同修整体修炼至关重要。一次，我的孩子被邪恶绑架，住房被抄，幸好师父点化我们早搬了家。我向内找，放下对亲情的执著，否定旧势力以各种借口对正法的干扰，发正念清除邪恶迫害，同时排除困难，制作当周的《明慧周刊》并及时发给同修。当时我很担心同修们因为资料点的出事而心态不稳引起波动。由于基点摆正了，在师父的呵护下，很快孩子平安回家，同修安定的学法修炼环境更稳定了，大家正念坚定的做着三件事。

我还鼓励其他同修也上网，最起码每个县市要有一个会上网的。谁知道新的安全技术就马上毫无保留的传播给大家。我当时还没有明确的让资料点遍地开花的意识，只是悟到证实法需要更多同修上网，吸取前两年的教训，不能再造成资料的间断。

我体会到修炼人心里应该装着整体的需要，不能垄断技术，修去私心和妒嫉心。“我们的学员，包括我们的工作人员，哪怕是为了大法的工作，你们都相互妒忌，你能为此而成佛吗？我要松散管理就是因为你放不下那常人，从而在工作中心里不平衡。大法是全宇宙的，不是哪一个小小的人的，工作谁做都是弘扬大法，有什么你做、我做的，你们这种心不去难道还要带上天国和佛争强吗？谁也包揽不了大法，去掉那颗不平衡的心理吧！当你心里为什么事过不去的时候那不是执著心造成的吗？我们的学员不要自己觉得不在其中啊！”（《精进要旨》<再去执著>）

我不放过任何学技术的机会，还要仔细记录下来，以便推广。就这样，不到两年时间，资料点就基本遍地开花了，邪恶再想封锁同修和明慧网的联系已经不可能了。

后来，又有几位同修教会我使用防火墙、防病毒、防间谍、系统还原及系统安全设置等技术。我就及时对安装的电脑系统进行更新完善。有时因为电脑漏掉一项安全设置，马不停蹄的往返百余里，也要去设置好。有同修认为大可不必。我悟到：其实大法中早就完美的安排好了，只是看我们的心，在修炼中去实践，修炼不就是修出为他人着想的心

嘛。

当我心态纯净时，能明显体会到师父给予的智慧和安排帮助，每件事都水到渠成。

有一次，要做一个揭露同修被迫害致死的当地VCD影片，上网下载了相关资料和同修照片后，还缺少同修被抓时的现场环境镜头（是一处古迹）。恰巧有一位同修从几百里远的地方来，拿来一个移动硬盘，里面正好有我需要的古迹图片几十张，图片怎么来的？同修也不知道，说是同修发给他的，他没看过。影片做成后起到了很好的讲真相效果。一切条件、智慧完美的我都不敢想象。佛法无边啊！“而他博大精深的内涵只有修炼的人在不同的真修层次中才能体悟和展现出来，才能真正看到法是什么。”（《精进要旨》〈博大〉）“操尽人间事，劳心天上苦。”（《洪吟》〈高处不胜寒〉）我们只是有一个善念，师父就给予了完美的一切。

二、组建资料点，遍地开花送技术

明慧网一再要求资料点遍地开花，师父给了我这些智慧和技能，我就要用好，做好。

为了能鼓励更多同修建立家庭资料点，我总是带着笔记本电脑给同修介绍，消除同修对电脑的神秘感和望而生畏的心理障碍。大法弟子有师父加持帮助，难不住。四、五千元就建立一个小型资料点，笔记本加无线上网卡，随时随地都能看明慧网，看到师父新经文，发送声明和体会文章，马上就能打印各类资料，只要点几下键盘鼠标，就轻松做到了。刚开始要让同修觉的建资料点很容易，不要难住同修。要提醒同修注意修口，不要资料点还没建，就广为人知了。

说“建资料点容易”，话是这样说了，其实也很艰辛。从购买到安装系统、安全设置到教同修使用及经验交流，都是很操心的。这就是修炼过程。一套设备，我们既然选择了它们，就要使其成为能力强大的法器，要归正其变异，清除干扰，发挥其好的、正的能力。不能只把它们当作机器，要珍惜爱护它，共同珍惜证实法的机缘，做好该做的事。拿电脑来说，安装的操作系统基本都是国内的，初始就带有木马间谍程序，可以说是与生俱来的变异，就要清除，还要安装防木马软件、防火墙、防病毒等软件予以保护，还要有突破网络封锁利器，还要清扫历史记录，还要使系统在老化、疲劳时能够恢复成初始状态，还要不断的更新等等。有时还要想办法协调所用程序间的冲突。非常复杂巨细的工程，才能使其圆满的去完成使命。

由此我想到师父在正法中，在安排我们的修炼中，在拯救全宇宙众生和我们永远也不能知道的更大操劳中所承受的苦难、付出的心血。大法弟子每个人都按照师父的要求，修好自己，尽到自己的责任，去圆容正法所需要的，才不负师父的慈悲苦度。

安装过程基本就是在后台做了，接下来就是教同修使用。虽然有很多困难，但是挡不住大法弟子。教上学不多的或老年同修尤其要耐心，要想办法教会。电脑键盘上都是英文，同修不认识，也不好记。有时我

何，师父都没有放弃我，这些年在师父的精心呵护、谆谆教导下我才走到了今天，所以我想向师尊汇报一下我这些年来的修炼体会。

一、对修炼的不严肃，使我陷入家庭的牢笼

母亲在九七年就想让我得法，我对修炼也很向往，可是因为常人心太重又浪费了二年时间，直到九九年三月的一天，在我脑中突然有个声音说“再不修炼就晚了”。我感到时间紧迫不能再拖了，就请来了所有大法书，并且每天到母亲家的炼功点学法炼功。

那时的我对待修炼很不严肃，虽然同修之间也经常交流，切磋，可我就象是师父说的：““修、炼”两个字，人们只重视那个炼而不重视那个修。”（《转法轮》）

此外，我那追求功能的心也很强，甚至还盼过哪个过路的师父也管管我，给我开天目呢。因为母亲是辅导员，我经常陪她到各个炼功点组织一些洪法的事。本应该以一颗纯净的心来做那么伟大而神圣的事情，可我却带着很强的显示心和虚荣心，表面上却给人感觉很热心，修的很好的样子。带着这么多肮脏的心来学法又怎么能看到法的内涵呢，更谈不上对师父和大法的坚信不移了。这样的我在“大气候反过来”的形势下就掉了下来。

“四二五”和“七二零”，邪恶开始对大法和大法弟子进行迫害时，我由于学法时间短，对法理解的不深，虽然也去了北京，却因为怕心太重，根本没有达到证实法的效果。从北京回到家，我的魔难就开始了。

母亲于九九年十月再次去北京证实法被公安局非法抓捕，从此派出所、街道、单位的人经常到我母亲家去骚扰，并抄走了绝大部分大法书和磁带，没过多久母亲因坚持修炼被非法劳教三年，父亲也由原来支持我们学大法到破口大骂，极力反对。公婆丈夫也开始阻止我修炼。

二零零零年新年我也因为传法轮功真相材料被非法抓进看守所，那时候真象天塌了一样，我们家在当地成了焦点人物还上了电视，一时间来自社会、家庭、亲朋好友的指指点点、嘲讽象大山一样压向我，本来胆小怕事的我再也承受不住这样的打击，再加上对母亲的思念，我开始整天整夜的失眠，痛苦不堪。丈夫托关系送礼，我被放回家，可没想到家里的迫害让我更痛苦，公婆丈夫逼我亲口说不炼了，还规定我不许一个人外出，在家里不许关门呆着，不许……不然的话就和我离婚，看着年幼的女儿，我哭着答应了。那时电视一播放诽谤师父和大法的节目，家人就强迫我看，并开始批判我和母亲，我心如刀绞却无力反驳，那种背叛师父、背离大法后的深深悔痛更加重了我的失眠，我开始吃大量的安眠药来维持睡眠和镇静自己，经常流泪，忧郁使我患上了抑郁症，一到夜晚来临就非常紧张，害怕。我陷入了没有自由，生不如死的困境中。

二、从获新生，突破自身和家庭的束缚

慈悲伟大的师父没有忘记我这个不争气的弟子。二零零一年一月一个偶然的机会，弟弟、弟媳（同修）要我入股开个商店，我终于躲开了

念制止邪恶，并满大楼喊，讲真相。

一会纪委书记的车到了，我在楼下和他说：“谁那么缺德！同学之间在酒桌说的话，也当真！现在谁还管这事，要认清形势，不怕遭恶报！”我理智、智慧的说：“领导对我这么信任，让我配合国家审计署审计、配合检察院反贪局办案，我知道了那么多腐败内幕，这是领导对我的信任。现在法轮功这事，都知道是中央个别人搞的政治运动，中央领导意见不统一，江泽民已被几十个国家告到国际法庭，法轮功已传到八十多个国家，早晚得平反，很多迫害法轮功的警察都遭恶报了，吸取文革教训！谁还认真打击法轮功，都设法保护大法弟子。”他说：“你注意点，有人坏。”我说谁那么缺德，不怕报应！他说：“别问谁了，我向厂长就说你喝酒记不清了！没发传单！”这事就平息了，后来我单位同事告诉我，是我同学向我单位领导无意中说的，单位领导怕担责任把我举报到上级领导财务部长，财务部长又向厂长举报了，厂长派纪委书记负责落实解决。

我向单位领导了解情况，吓的她躲了我一个星期，才敢和我谈，她没敢说她举报的。我告诉她纪委书记已处理完了，没事了。她对我说：“我也知道法轮功好，以后平反你可能当大官。但现在国家不让炼，咱注意点。”我告诉她大法的真相，善恶有报的道理，我说咱们在一个单位是个缘份，要顺应形势，法轮功早晚会平反，不要当替罪羊！法轮功是修佛的，难道连佛都敢出卖吗？不怕遭报应！我也会理智、智慧的做，不会给领导添麻烦。我借此机会向部长、人事部长及财务部长讲了真相，后来我和单位领导处的很好。

通过这件事情，我向内找不足，我悟到由于最近忙资料点的事，学法少了，心性没有跟上，被旧势力钻了空子（在常人这儿表现是我借调上级部门，得到上级领导的赏识，获得的奖励没有给单位领导送礼，而造成嫉妒，引起矛盾），但我在关键时候能正念强大，坚如磐石，放下生死大关，在师尊的慈悲看护下，化险为夷。

在正法的最后时刻，我们会更加严格要求自己，以法为师，不断向内找，归正自己，做好三件事情，救度更多的众生，充份发挥自己的能力，紧随师尊正法进程，信师信法，坚如磐石，坚修到底，稳步走正、走好最后的路。圆满完成正法时期大法弟子助师正法的伟大历史使命和救度众生的史前大愿，不辜负师尊的慈悲苦度和众生的期盼。

愿我们谨记师尊的谆谆教诲，共同勇猛精进、正念正行、整体提高、直至圆满！

在磕磕绊绊中我走过的八年修炼之路

文 / 辽宁省大法弟子

尊敬的师父好！各位同修好！

前两次大陆大法弟子修炼心得书面交流我都没有参与，因为我觉的修的不好，愧对师父，没有什么证实法的好经验可供同修借鉴的。可这次看到通知，我想如果再错过了，就更对不起师父。因为不管我修的如

就叫同修记住第几行、第几个、按几下等等。要做到一步不落的让同修写下来，落下一步就可能耽误事，重要步骤要特殊注明。对初学的同修的电脑，最好安装自动还原系统的软件，如“冰点软件”或“还原精灵”等等，（注意：用国内“还原精灵”要清除其木马，并用防火墙限制“还原精灵”程序“出访”，让它管好家就行了。）最起码也要先教会同修手动还原系统，一旦系统弄坏了，自己能补救。时间长了同修就记住了，熟练了，精通了，还有新发明，而且同修有时还教我两个“高招儿”呢。

对新资料点多回访，看看还有什么问题，等同修掌握多了，就要让同修多看明慧网上的技术交流，注意破网软件的下载更新，学习更安全的上网方法，以及学习安装系统等全面技术，并希望同修能带动更多地方建资料点和对电脑维护。前提是不要把同修搞的太忙，三件事都要做，特别是学法要有保障。到任何时候都应该是大法弟子在做事。

原来的资料点基本都是流离失所的同修集中负责，工作量大，很辛苦。现在不同了，小资料点遍地开花，原来在资料点的同修压力减轻，很多都找工作了，更能最大限度的符合常人社会修炼，广泛的接触和救度世人。

三. 修好自己，维护资料点稳定运行

我有很多没修好的地方、一些心，在修炼过程中发现了，修去了。因为自己人的一面比较重，正念不足，也耽误了很多事、很多时间。当显示心出来，要证实自己时，本来应该做成的事，就是做不成，非让你丢丑；欢喜心起来时会造成前功尽弃，功亏一篑；当完全用人的思维做事，强调自己有技术能力而忽略修炼因素时，做事就事倍功半，甚至拼体力，精疲力竭。这时，就会有同修提醒我：“不是工作是修炼”（《精进要旨》）；怕心出来，自己认为危险性大的事就想推给别人做，因为人心都是自私的。

建议同修组建地区性资料点一定要找好人选，否则，耗费相当大的精力，安装了一天，教了半天。下次去了一问，竟然说没时间，一次也没用过，唉。资料点遍地开花后，要注意所有资料传单都要用明慧网上的，做大法书最好用原版PDF版，因为WORD版不稳定。维护大法书籍的庄严神圣。还有要合理把救度众生的钱用好，因为经常有买设备耗材的钱经手。

设备上尽量修旧利废。在吃饭上我常说笑话“活着就行。”不在形式，就怕有人心。我知道有几个地方的资料点被盗，甚至印刷机内的电线被老鼠咬断而停用。这些都值得我们向内修，没有偶然，而必然是有原因的。肯定就是我们的人心造成的。“我过去讲过，我说实际上常人社会发生的一切，在今天，都是大法弟子的心促成的。虽然有旧势力的存在，可是你们没有那个心，它就没有招。”（《在2002年美国费城法会上讲法》）

这是我第一次向法会投稿，写出自己的一点所悟所行，有不对之处，请同修慈悲指正。

资料点从新运转了

文 / 山东大法弟子 净思

我们地方的资料点被破坏后，很多同修被绑架，多数同修被监控、骚扰，小资料点因种种原因也无法运转，大面积处于瘫痪。听说下面的传递人被二十四小时监控，整个处于一种紧张状态，十分危急。众生急盼得救之时，我是大法弟子，有责任承担起这个责任。

一种强烈的责任感使我一夜也没睡着。脑子总是想起师父的法：“修炼就是难，难在无论天塌地陷、邪恶疯狂迫害、生死攸关时，还能在你修炼的这条路上坚定的走下去，人类社会中的任何事都干扰不了修炼路上的步伐。”（《精进要旨（二）》〈路〉）

我想二十四小时监控也挡不住神做事。我发完正念就上门去找原传递人，原来二十四小时监控是假相，传递人同修也到处找我，不知我在哪住，急的团团转。同修说师父来经文，能不能早日打印出来给其他的同修。这样我回来已是下午四点多，开始打印，一夜没睡，四百多份经文和周刊天亮前三点半送到了同修手中。

越没时间学法就越忙

我点共二人（同修是有工作上班的），只有早晚送资料、购耗材及打字。本来我们负责二百多人就够忙的了，这一下子六百多人的资料落在我自己身上。

我文化水平低，不会拼音，同修打字常常到深夜，我们一段时间内十二点前很少睡觉，没时间学法，更谈不上炼功，身体疲惫，后来在外地同修的帮助下，给了我们每人一块mp3。这才有条件听法了，学法的事才得到了一点解决。几年来资料点工作，我们之间心性磨擦也不少，但事后都能用法归正，严格要求自己。

我亲身体会到法对不同层次要求的严肃性，学不好法寸步难行，心性达不到标准，连机器、电脑都不顺，这里不多讲。有的同修说忙不过来，就不要管。看着同修送过来的一张张“三退”名单、声明及心得交流，我的眼睛湿润了，这里包含着同修多少辛苦、危险啊，关系到多少众生的命运。身在其中真是难，我还能抽时间学一点法，可同修打字到深夜，第二天还要上班，学法时间很少，这样越不学好法，就越忙。

甲同修找到我商量，想办法恢复资料点，商量后找到一会技术的同修乙，乙同修有些害怕，经过和甲同修交流，乙同修认识提高后就答应了。我们把所用物品送到地点后，不几天乙同修提出那地方不安全，自己找到一比较安全的地方。把所用物品送去后，乙同修又不去了，两个星期没做资料。我一听就急了，我说，“你不做是你的自由，既然答应了就得认真负责，替同修们着想，几十里地的同修每个星期来接资料跑个空，同修们会怎么想？”第二天嘴上起了一串泡。我指责同修一顿，早忘了修自己，总是看别人的不足。这时我还没向内找，第二天把物品又拉回来了。

甲同修和我交流说，“别指望，我干吧。”他没学电脑，只学会了

（一）今年在我们地区，有几个同修被非法绑架，被送到看守所、洗脑班，最后都被迫写了保证书了。其中有一个我们非常熟悉经常在一起的资料点义务协调人之一。我们曾经一起去看看守所近距离整宿发正念，这个同修亲自把江蛤蟆的画像从几十米高的铁架子上割下来，我们多次配合去发真相资料。

他的被绑架对我们来说是严峻考验，他知道我们的资料点地址及我们的住址电话。我也想到他会不会把我们供出来，能不能说出资料点，出于对大家负责，我们立即转移了资料点。我们去想办法营救他，后来他被非法关押在洗脑班，在里面受到一个月的残酷折磨，被上大挂，灌辣椒水。最后没承受住，他被迫写了保证书，放出来了，我真为他感到遗憾！在正法的最后时刻，没能放下生死，留下污点很可惜！但我们要帮助他跟上正法进程弥补损失。我去看他，见到他妻子，他妻子对我说：“你还敢来，警察刚走不久。现在听说要抓你哪，你赶快跑吧！抓到你赶快招吧！否则往死打。”我听了心里也一忽悠，多少也有点怕心，但转念一想我是大法弟子，我马上说：“谁也不配考验！我正念制止邪恶。我跑什么？不跑。我就走师父安排的路。”从他家出来，我在出租车上，向司机讲清了真相，并劝他退出了共产邪党。我一直做好三件事情，一直很安全。我悟到，这是旧势力借她之口考验我对法坚不坚定，我放下生死执著，坚如磐石，正念一出，邪恶立灭。

（二）不久又有一个熟悉的同修被抓到派出所，她说：“警察让他看到了一个名单，有我们几个协调人的名字，并说要抓我们！”

一些同修劝我们躲一躲，我们向内找不足，经过交流认为，这是旧势力安排的诡计，都是假相，就看我们动不动心。我们是协调人，我们一躲势必给本地证实法形势、救度众生造成很大影响，本来就有一些同修不敢走出来，需要帮助，我们一躲就更不敢出来了。大家认为我们多学法，放下生死执著，坚如磐石，谁说了也不算，就走师尊安排的正法之路，彻底否定旧势力的安排，就做好三件事情，旧势力是不敢动的，关键时候看我们对法坚不坚定，做没做到百分之百的信师信法？同时，也暴露我们平时讲真相的力度不够，安全有隐患，不要给旧势力任何借口。后来我们都很安全，一直在做着三件事。

（三）有一次，我在同学聚会时（有别班同学），我向他们讲大法的真相，并劝他们退党。其中有的同学无意中向我单位领导说我发法轮功传单，劝人退党。

一天我正在别的单位审计，厂里的纪委书记（我平时和他处的很好，给他创造很多效益，我给他讲过真相）突然给我打电话，语气急促的对我说：“有人把你举报了，说你发法轮功传单，劝人退党，厂长要把你下岗”。我智慧的说：“没有那事，谁那么缺德！”他说，“你没说啊！你等着，我开车十分钟到。”我这时，没有任何怕心，放下一切，放下生死！感觉正念很强大，我发正念，清除迫害我的一切邪恶因素，全盘否定旧势力的安排，即使自己有执著邪恶也不配考验，就走师尊安排的路，请师尊加持。我想即使警察来抓我，我也不配合，我会正

经过我近几年向全国各地几百个城市讲真相和劝退，已有上万人明白了真相，几千人退出了共产邪党、团、队，他们中有博士、硕士、大学生、警察、律师、纪委干部、经理、新闻记者、职员、工人、农民及小商贩等。我知道这一切都是慈悲的师尊的安排，都是师尊赋予大法弟子的能力，慈悲的师尊为弟子付出的太多，而又给予大法弟子太多的荣耀和威德，我感到责任重大，唯有更加精进做好三件事情，才能对得起师尊的佛恩浩荡。

四、加大力度，整体配合，多种形式讲真相

我采取各种方法去证实法：面对面讲真相、邮信、发真相资料、短信、不干胶、喷漆、条幅等方式不拘一格讲清真相。为了推动本地区的整体进程，我和同修整体配合协调，在一夜之间喷了上百处真相标语、贴满了真相资料及退党声明，使更多的众生觉醒。

五、突破封锁，建立家庭资料点，遍地开花

随着正法进程的推进，我看到本地区资料不足，真相传单少，我想买台电脑，但缺少资金，我就利用单位一台老复印机印传单，我自己买好复印纸，我有单位钥匙，利用星期天的时间来单位复印，略微补充了资料的不足。一个开天目的同修告诉我，他看到在另外空间：“我每复印一张真相传单就出来一朵莲花”，使我很受鼓舞。

我破除旧势力安排的经济封锁，清除干扰，在一次和纪委去清欠中，我按大法要求做，在师尊的点化下，我顺利的清回几十万欠款，获奖励上万元，我排除干扰立即购买了电脑，在同修的帮助下，突破网络封锁，登陆《明慧网》，成立家庭资料点。从《九评》开始出来时，开始向网站发退党声明。通过上国际互联网我看到了国内外的大法洪传形势，使我更加知道跟上正法进程。我和几个协调人悟到突破网络封锁的重要性，不但自己讲真相，还要起到整体配合带动作用，我和同修共同组建资料点，遍地开花，从原来我们地区只有一个大资料点发展到有十几个家庭式资料点，同修整体配合，越来越成熟了。我们和外地同修加强交流协调，在我们地区《九评》资料不足时，外地同修给予了大力支持，我们几个开车去外地进了几车《九评》一书，当外地同修资金不足时我们给予帮助，共同精进提高。

我从网上看到中国出现退党大潮时，一些西方媒体不相信，不敢转载退党声明，当时从网上看到只有几个城市把退党声明标语发到网上。我悟到只有讲真相不够，还应把讲真相的各地区的正法形势反馈到国际网站上，以便形成整体让更多的人知道真相。

我悟到应把我们地区的退党情况反馈到网上，我和同修一交流同修也很赞成。我借来数码相机，在不干胶上写好退党标语，和一同修一早晨张贴去，我俩边贴边用数码相机拍下来，请同修发到互联网上。第二天明慧网发表了我们地区清晰的退党图片，后来陆续很多省市也纷纷发表退党图片。

六、放下生死，金刚不破，坚如磐石，做好三件事情，坚修大法，走好最后的路。

用复印机，我给同修底稿复印。我对同修说，“你管复印就行了，那片你负责好了。我只管这片，这样有时间学法，下去讲‘三退’。”没想到同修火了……。就这样我们俩一天都不语，都被邪恶控制了，哪里还能找到修炼人的影子？

这样我下载资料，一天都无法下载，这还是第一次遇到。这时，我想应该向内找了，同修刚学会复印，心里没底，我没替同修着想，造成同修心里压力大，我太自私了。这时，脑子突然响起：“恶者妒嫉心所致，为私、为气、自谓不公。善者慈悲心常在，无怨、无恨、以苦为乐。觉者执著心无存，静观世人，为幻所迷。”（《精进要旨（二）》〈境界〉）又背“所以我们要在这样一种复杂的环境中去修炼，得能吃苦中之苦，同时还须有大忍之心。”（《转法轮》）我越背越惭愧，越背就越感觉师父慈悲，我哭了，心里说：“师父，弟子辜负了师父的苦度和替弟子的巨大承受，弟子连个小忍没做到，我错了，师父，今后我下决心改，一思一念先想别人能不能承受得了。”我擦着泪再下载，奇迹出现了，全下载下来了。我知道“修在自己，功在师父”，师父只要我们的心。

那天晚上躺在床上找到很多执著，虽然“七二零”迫害开始时刚修了不到一年，知道向内找，几年的证实法中却忘了修自己，爱听好听的，不愿听不好听的，总是指责、埋怨别人，干了一点证实法的事，就自我膨胀，还不自知，还以为自己谦虚，修的还行。

做资料字迹打印干干净净，钉的整齐，心里没想到做好了能更好的救度众生，想叫同修说个好，众生看见真相资料说个好，同修表扬我，“人家多讲信誉啊”。这样求名心、欢喜心、争斗心都找出来了。把我吓一跳，太危险了，救度众生这么神圣的事怎能容的如此肮脏的心。这些全是人的观念，这不是我，我的本性是应符合“真、善、忍”的，用法归正后，心里轻松多了。

救度众生也不能生急躁心

常人时多年的工作，我结交下了许多有缘人，给讲真相救度众生打下了很好的基础。修大法我表面身体年轻了许多，人们见到我无不惊奇，说我越活越年轻。我说是师父给的。从我的身体展现了大法的神奇，人们更加相信大法。几年来，我全身心用在救度众生上，基本做到了无处不在。我想正法总有结束的一天，为了珍惜师父替众生巨大的承受，留下的每一天，不辜负众生的期盼，为了众生，不给自己将来留下遗憾，在劝“三退”救度众生这条道路上，继续救度那些有缘人。

在几年前，我在心里和师父发过愿，我说：师父，只要大法、众生需要我，我都行。也许因为这一念，我干上了资料点工作。这一下可把我难着了，讲真相的时间少了。一星期如果有时间，只能抽一两天去劝“三退”，一般每次都劝退四十到六十左右人。

我急了，就这样退啥时退完呢？怕已接受过我讲真相的人们失去“三退”的机会、被救度的机会，多少次梦中一个个熟悉的面孔浮现在眼前。

有一次梦中的景象至今难忘：我从家里一出来往西一看，从天上到地上，从南到北，熊熊的烈火从西往东向村庄冲来，要吞没村庄，人们都跑不出去了，哭喊声一片，我惊了，只想到我是大法徒，一定能救全村人，我大声叫大家快喊“法轮大法好！”

这时我喊醒了，醒后泪珠在脸上，我一下起来，望着窗外的星空，原来是梦。我真的哭了，我明白师父在点化我，叫我抓紧时间救人，否则这些人没命了。从这时起，我更着急去劝“三退”。

在此我诚恳的希望同修们放下自己的怕心，救人要紧啊！师父就保护，正神就保护，一切都掌握在师父手中，都是迷，抓紧有限时间救度更多的众生。

但救度众生的心态要平稳，不能急躁，我越急躁，麻烦越多，被旧势力钻了空子。

把自己当成一个主、一个王

这几天脑子总是反复出现师父的法：“大法弟子，你们是浊世的金光、世人的希望、助师的法徒、未来的法王。精进吧，世中的觉者，现在的一切就是未来的辉煌！”（《贺词》）

我对师父的这段法有了新的认识。师父给大法弟子至高无上的荣耀，师父说过大法弟子的主体在中国，也许我们是哪个天国世界的王、主，下世助师正法。师父也讲过，“觉者也是这一世界之王，但那不是人认为的统治方式，是以真善忍的正法理来善化其世界一切众生的。”

（《精进要旨（二）》〈大法是圆容的〉）

我想一个王、一个主是具备对无量众生的慈悲，是宇宙的保卫者，为了众生可舍弃生命而不足惜的，从师父的讲法中，我明白了到了高层次，那完全是为了别人的人。想到这，我全身的细胞震动了。

如果我们把自己当成一个主、一个王，无论对方再大的不足，也不会动心，更不会发火。必须做到为别人着想，能用慈悲理解对方，修成无私无我的境界，才能走出旧法理，才能跳出人来，才能看到矛盾的根本。真是“慈悲看世界，方从迷中醒”（《洪吟》〈圆满功成〉）。

法归正了我，资料点从新运转了

我写这篇文章，感觉师父就在身边，很多地方是流着泪写的。我做的不好，师父不知又要承受多少？我太后悔了。我心扭过来了，我去找甲、乙同修交流，我承认自己不在法上的错，没有善、包容之心，没有圆容好整体。应该为众生负责，为同修负责，也为自己负责，做好三件事。我不会再象以前那样对同修指责，要理解同修。

语重心长的话语感动了乙同修，乙同修表示一定不再消沉下去，这次一定做好自己应该做的。同修含着泪说：我被你这颗救度众生的心感动了，以后你尽管去做，你做不了（资料）有我。甲同修表示以后一定多学好法，整体提高，一定不能叫旧势力钻空子。大家都找到为什么协调人被绑架，我们都有责任，慈悲心不够，虽然协调人有漏，也不能采取回避的方法。我们被旧势力钻了空子，这是惨痛的教训。同修都提高上来了，资料点开始运转了，小资料点也渐渐恢复了。原来就是我这有

超过千万人，很多中央高官都退了。咱们别跟它同流合污了，为了不当替罪羊！为了你和家人的幸福远离灾难，我帮你用化名一起退了吧。

他内心经过了激烈的思想斗争，脸上表情几经变化最后叹了一口气说：“共产党算完了，退吧！”我真为他感到高兴，我后来向别人讲真相劝退时，我常引用例子：“你看连一些律师及领导都退党了，你还有啥不退的”。后来有人举报法轮功修炼者，他进行了保护低调处理，他为自己和家人选择了光明之路。

在讲真相的过程中好象已形成机制，感觉能量场很强，有种很神圣的感觉，在每次讲完，我都会总结经验，怎样采取更好的方式使人更容易理解和接受；怎样能讲的更到位更透彻。渐渐越讲经验越丰富，根据不同人的接受能力讲的深浅程度也不同，逐渐的摸索出适合自己的方式，讲出的道理和举出的例子比较有说服力。在讲的过程中也体察自己心态上的问题，例如不能讲求数量和结果，要注重过程，真正讲到位了，自然他就同意退出了；太注重结果会适得其反。讲的时候要注意心情不能激动，尽量保持平和自然的心态，也要注意不能生出自满心、显示心和欢喜心，尤其重要的是不能讲太高。

当然也有遇到不悟的人，自己告诉他真相时，他却用怀疑的眼神看着你，我不为所动，我不气馁，顺其自然。也有人当你刚一讲他就害怕，不敢听下去赶快走开的，也有不相信取笑你的，真是什么反应的人都有。看到人不悟，自己心里有种难过、伤心的情绪，这时赶紧调整自己心态，不能被人的情绪所带动，不能够遇到愿意退的就高兴、遇到不愿意退的就失望，告诉他“真正为你好，这都是为了让你有个好的未来”。当然有因为太忙来不及讲的，我要一些名片，准备日后邮信、发邮件讲真相。所到之处，我发一念我所到之处邪恶立灭，清除人们背后的邪恶因素。在讲真相也有因自己的怕心、顾虑之心错失机缘没有上前告诉他真相的，感觉很自责，下次一定要主动做好。

我在外地出差期间，三件事情做的越来越成熟了，每到个城市，除了面对面讲真相劝退外，我自己制作真相不干胶一早去贴去，或用大蜡笔去写真相资料。我刚开始有执著心，不敢当同事面在宾馆里炼功，我放下人心，我是正法时期大法弟子，做的是最正的，谁也不配干扰。我炼功是自己的信仰自由，符合《宪法》的，我理智、智慧的去，到后来我和纪委及检察院在一起时我都敢堂堂正正打坐炼功、学法、发正念并且出去讲真相。由于自己按真、善、忍要求做最好的人，业务突出，做事公正，业绩突出，深受领导及同事的敬重，讲真相也比较好评。

在同修的帮助下，我现在外地可以突破网络封锁，和同修进行网上交流，并利用手提电脑讲真相，及时下载经文及《明慧周刊》等资料。劝退后直接在外地就可以上网退党。为加大讲真相的力度，把全国各地的正法形势及退党情况及时反馈给《明慧网》。我用自喷漆喷好退党标语，或粘贴不干胶真相资料。用数码相机把各地真相拍下来，发到明慧网上。

共产邪灵，随自己主动把握话题，由轻松聊天拉近彼此距离，渐渐转向人们关心的话题，现代人生存压力很大，你看现在咱老百姓多苦啊，医疗越改革越看不起病，教育越改革越上不起学，住房越改革越买不起房，没有养老福利，真是没有一点安全感，都是共产党一党专政搞的，真是大官大贪，小官小贪，无官不贪。利用自己在工作中和在全国各地掌握的真实例子很有说服力，讲共产邪党祸国殃民，残害百姓，打击人权信仰，讲共产邪党的历史上各种罪恶运动造成近八千万人死亡。讲迫害法轮功的罪恶，讲历史上的四次灭佛及基督教被迫害的历史。察言观色，看看他的反应顺着对方的理解和执著，再接着讲，现在天灾人祸瘟疫即将爆发，天要灭邪党，退党团保平安，讲现在的退党大潮，有一千四百万人退党，为了你和家人的未来，可化名退出，最后加一句真正为了你好，不要你一分钱。只要你的良心，希望您在未来淘汰中能幸福生活下来。一般人都会同意三退。

向纪委副书记讲真相

某纪委副书记，是我的临时领导，相对来讲比较正直，我们相处的很好，由于我为单位做出了很大贡献并给全科带来了效益，他对我很重视。我想向他讲真相，但是我有一些顾虑和怕心，冒出一些人的想法：

“他那么大的官能接受吗？他能不能把我举报？”我通过不断学法，我用大法来衡量，不管他多大的官，也是被救度的对象，我就是为了助师正法，救度众生来的，大法弟子是众生得救的唯一希望，他能和我在一起就是有缘，我不能为自己自私而错过机会留下遗憾！如果他这样当大官的都退了，能起到带动作用，对救度众生非常有利。

我想个办法，先在他家的奶箱上放《九评》光碟。过了几天，他猜到是我放的光碟，故意对我说：“共产党与天斗、与地斗”，他问我到底有没有神佛？我告诉他说有神佛，我告诉他佛教的来历，现在末法时期佛教的现状，及善恶有报的因果关系。因为有其他人在场，我认为时机不成熟，没有劝他退党。

我在寻找机会，一天下午就他一个人在单位，我想机会来了。我先清除自己思想中的不好念头，然后发正念清除他背后的共产邪灵和干扰因素，并请师尊加持。我先客套两句，然后我对他说：“咱们在一起相处得不错，你是一个令我尊敬的廉政干部，像你这样的干部不多见，有一件事情一直想和你说，但又考虑你这么官，没好意思说，现在形势紧迫，我不能自私，留下遗憾！真正为了你和你家人的幸福我必须告诉你，你说好吗？”他说：“你说吧”。

我先和他谈了中共的腐败已无可救药，不要抱幻想了。接着谈了“文革”的教训，谈了苏联的解体，谈了法轮功被非法迫害的真相，我说你出国亲眼见到国外法轮功的情况，已洪传八十多个国家，有一亿人修炼，平反是必然的，迫害法轮功凶手迟早被法办。谈了历史上的四次灭佛事件最后都平反昭雪。现在《九评》一书揭露了共产党的本质，老天要灭中共，人治不了它，天能治，现在天灾人祸多多呀，非典、禽流感、发大水等，曾经加入它体系的只有退出来才能保平安，现在退党已

问题，当心扭过来了，一切都顺了。

“作为一个真正有决心修炼的人，他能够忍受的住，在各种利益面前能放下这个执著心，能够把它看的很淡，只要能做到就不难。”

（《转法轮》）提高后，同修有些不入耳的话，我一笑过去了，根本没放在心上。后悟到是师父把物质给拿下去了。我想，学好法，真正向内找是修炼路上的正法理，正念是师父给的法宝，只要做好就没有克服不了的难关。

我的一点点收获都是师父的呵护，还有外地同修的帮助的结果。借此明慧网、我们交流的园地，谢谢曾经手把手教会我技术的同修。还有的同修，在我们最艰难时，给予慈悲的鼓励和支持，提意见帮助从法上认识和心性上提高。让我们共同精进吧！

最后请师父放心，我们一定做个真正的实修弟子。

由于层次、文化有限，请师父、同修帮助指正，合十。

学好法自身做好能够改变周围环境

文 / 河北大法弟子

师尊好！同修们好！

我是九四年得法的，今年六十三岁了。在十几年的修炼中，无论是在个人修炼阶段，还是在正法时期，我对学好法、自身做好，能够改变周围的环境有很深的体悟。写出来与同修交流，也许对于其他同修能有所启悟和帮助。

师尊说：“实修者不执于求而自得，一切功，一切法尽在书中，通读大法自会得之。学者自变，……”（《精进要旨》〈拜师〉）。我对师父讲的这段法体悟太深了。我刚学法不久，眼镜摘掉了，那可是我家的遗传病啊！我再学下去，我那浑身的疾病全没了；再学下去，我的性格不知不觉的全变了。那种变，真是脱胎换骨的变。我惊叹大法的神奇，我庆幸我得到了人生最美好的东西。我从心里感到无比的幸福，再也没有了以前的那些苦恼。我懂得大法的珍贵，为此，十几年来无论是严寒还是酷暑，学法炼功从不偷懒一次。师父怎么说，我就怎么做，不管我悟没悟到。师父告诉我们多学法，我就多学法。在迫害之前，《转法轮》通读七八百遍（现已一千多遍）。抄写八遍，反复熟背到第八讲（以免忘记，在背下一讲时再回头背上一讲），并能熟背所有的经文。学法、背书那种溶于法中的美妙和身心巨变真是无以言表。如今回头看，我能在任何情况下坚信师父，坚信法，在铺天盖地的谎言中不迷不惑，在不断破除旧势力的安排中较平稳的走到今天，以至从修炼至今周围一直有宽松的修炼环境，干扰较少，即使有也很快的就能过去。这一切都是来源于大法，现在我也是背书学法。

得法之前，我是个机关干部，因病提前退休。由于我性格急躁，争强好胜，名利心特强。家里外头总是一副自命不凡的样子，瞧不起别人，看不上丈夫，所以周围的环境相处的不是很融洽。往往作茧自缚，苦不堪言。得法后由于我非常注重在学好法和修好自身这一点上下功

夫，并能以祥和的心态对待周围的一切人和事。不知不觉中改变了周围的环境。儿媳妇逢人便说：“我婆婆自从炼了法轮功变化太大了。”我姑爷虽然已与我女儿离婚多年还不改口，还常自豪的跟别人说：“我有个炼法轮功的老娘，谁说法轮功不好，我可不信，她就是个活证人。”亲朋好友、同事、邻居都说我变了。身体变好了，性格变好了，精神变好了。我丈夫更是直接受益者。以前是我管着他，在家里什么都我说了算，这回整个倒过来了。他逢人就讲“法轮大法好”。

这一切都是我按照师父说的去做所得到的圆容，是大法的威力。因为“只有正法修炼的能量场，才能起到这样一种作用。”（《转法轮》）我学法前后的巨大变化给我周围的人证实了大法的美好与神奇，我用自己的言行潜移默化的把大法的美好植根于他们心中。所以无论是在被迫害前还是在被迫害后他们不但从来没有说大法不好，而且还对我的修炼、走出去证实法给予理解、支持和帮助。甚至在关键时刻得到邻居们的相助。在一次邪恶欲绑架我时，上下楼的邻居们分别为我收藏了设备和大法资料，并帮我传递信息。几年来小区内负责监视大法弟子的人还主动帮我出主意、向单位说好话、要回我被扣发的工资。每到所谓“敏感日”他们都关心我叮嘱我要注意安全。

在邪恶最疯狂的日子里，我身边的几个亲属不但保护我还帮我保存了大量的大法真相资料，还经常拿给他们的朋友与同事看，使很多人明白了真相。我丈夫、女儿、妹妹，在邪恶骚扰我时，他们不但不配合邪恶而且还敢当面揭露他们的恶行。

几年来我所讲过的亲属绝大多数不但自己明白真相还给他们周围的人讲真相，不但自己三退了，还帮助别人“三退”。一次儿媳妇就拿回十几人的“三退”名单。

我悟到这就是大法弟子修炼所携带的正能量场，在世间所起到的“助师正法”的作用。这里列举几例说明这一点。

随着我的修炼变化带给我丈夫的变化和受益也最大。孩子们常说我们俩晚年得福，他们受益。丈夫四十多年痛苦不堪的顽疾不治痊愈。一辈子我没劝改了的赌博（不是大赌）、钓鱼、抽烟，他自己全戒了。从此他逢人便讲我学大法后的变化，他的受益。

即使在最邪恶的日子里，单位领导让他做我的工作写保证不炼，并用扣工资威胁。他还是说：“叫我说真话，我就告诉你们法轮大法好，我们全家受益。”面对公安警察他也是这样说。

由于我经常有意把大法真相资料、《明慧周刊》送到他面前，或念给他听，渐渐的，他也象我的同修一样在无形中跟着正法进程在讲真相。如今他已正式得法一年，他不仅自己三退也积极帮助许多人三退。

在邪恶疯狂打压的日子里，他经常热情帮助、保护暂住我家流离失所的同修，帮助我传送大法资料，为了保护我，几年来他买了许多国家有关的法律、法规的书籍来认真看，用他的话说：“你学佛法，我学人法，这叫有备无患，关键时用的上。”

二零零一年初我被绑架到洗脑班，他召回儿子全家、女儿和我身边

可说了。后来年终我又被评为好人好事先进被表彰，后我多次借用这件事讲真相使很多人明白了真相。

国有企业在竞争中为了个人私利，勾心斗角，嫉妒，互相整人。干部贪污腐败，岗位工资上涨，为了怕职工反对，共产邪党故意挑动群众斗群众，岗位工资只给几个人，造成职工之间矛盾。我为了不和同事产生矛盾，为了便于讲清真相，我放下名利争斗之心，我宣布退出参评，领导说：“你看有信仰的境界多高！”（后来评定岗位工资的时候仍然有我。）

三、开创自己的修炼道路，把真相讲遍全国各地

我在某大型国有企业搞审计工作，是单位的业务骨干，领导对我很信任，常派我去解决一些重大问题。我经常出差到全国各地检查下属公司，我配合过国家审计署审计、经常和纪委、律师及检察院、反贪局办案，并去看守所参加提审犯人。我从中亲身经历，见证了共产邪党的腐败和罪恶。现在共产邪党的干部到处是贪官污吏，他们官官相护，买官卖官，狼狈为奸，欺压百姓，弄虚作假，欺上瞒下，一级骗一级，欺骗审计署、企业、法院做假账，权钱交易，花钱减刑、买命，反贪局查小不查大，和贪污犯勾结一起，共产邪党已彻底烂透了。我知道了共产邪党腐败的内幕，我充分利用这有利条件，向所遇到的一切有缘人讲清真相、劝三退救度世人。

我明白了我应该走的证实法修炼之路，我悟到这都是慈悲的师尊给我安排的修炼之路，我清楚自己的神圣使命，自己所担负的重任。

我把讲真相、劝三退贯穿在日常工作生活中，走到哪讲到哪，把三退退到哪。我从实践中积累了大量经验，不断向内找，吸取经验教训，从开始的犹豫紧张，顾虑心、怕心，到现在能够得心应手的讲真相劝三退，已形成机制，可以面对不同的人采用各种不同的话题引入正题，法学的好时，正念强时，几分钟就可讲清真相劝退，对方明白的往往表示发自内心的感谢和震撼。在讲清真相劝退的过程中克服了自身许多的障碍，清除了很多干扰因素，心性得到了提高。

面对面讲真相是需要很大勇气的，需要对大法的坚不可摧的正信，需要大法的神奇力量，需要理智、智慧和慈悲，需要一颗对众生的慈悲心。我们对迷中世人的劝善和挽救也体现出觉者的慈悲和风采，树立了大法弟子的威德，体现了大法弟子的心性和修炼境界，这也是正法时期大法弟子所必须具备的素质，这一切都需要在讲真相过程中锤炼出来。

现在物欲横流的社会，在邪党政治流氓集团的洗脑下，人们迷失于现实享乐之中，为了利益争斗离本性越来越远，不知道来到世间的真正目的是什么，尤其是被邪党毒害的人。作为大法弟子，有责任唤醒世人，唤醒世人未泯灭的良知，把他们从邪党的毒害中解救出来。一定要放下各种执著心，寻找一切机会，想到一切自己能够想到的办法讲给人真相，唤醒他们。而且只要自己有救度众生的愿望，心里装着众生，放下自己的私心，师尊和大法给予的智慧就会源源而出。

讲真相的时候，先发正念清理自己和对方空间场的一切邪恶因素和

师尊好！各位同修大家好！下面将我的助师正法的修炼故事向慈悲伟大的师尊汇报，并和同修们一起切磋交流，以期共同精进提高。

一、得法，明白自己的使命

我一九九五年喜得大法，看完《转法轮》一书后，苦思不解的谜团全都明白了，我终于得到了万古难遇的正法。通过学法我明白了人生的真正意义——返本归真，我明白了正法时期大法弟子的历史使命——助师正法，救度众生。

二、证实大法的美好，按真、善、忍要求去做，开创身边的环境。

我把自己当作一个真修弟子，不断学法，不断向内找不足，不断去掉不好的执著，以前有过喝酒的恶习逐步去掉，严格按照真、善、忍的标准去做，工作积极，兢兢业业，刻苦钻研业务，成为单位业务骨干带头人，和同事和睦相处，乐于助人，由于多次解决重大遗留问题，挽回损失上千万元，深受领导同事的好评和信赖。多次考评排名第一，多次被评为单位劳动模范。我把大法的美好告诉亲朋好友，很多同事明白了真相。

九九年七月二十日后，当地派出所知道我炼法轮功，要没收我的身份证，不让我出差，单位领导出面请客，并向派出所所长保证我不出问题，并说我是业务骨干，品德好，缺我不可。单位同事也帮我说话，说：“他因为炼法轮功今年劳模选上了都没让当”，管片民警说：“向他学习”，所长也表态说：“你不当劳模我都不干！”后来他给我公司主管领导打电话，可以让我当劳模，后来我真的当上劳模。

否定旧势力的安排，证实法，抢救病重老人

一次我们部门一个微机科室有一个大法弟子因发真相邮件被非法抓捕，判了两年，科室领导听说我也炼法轮功，对我说：“你也是怀疑对象”，当时我多少也有些怕心，担心牵涉我。但我用法衡量，我是正法时期大法弟子，全盘否定旧势力的安排，谁也不配考验，我就走师父安排的路，谁也别想动我。

一天，我去办房产证，在靠近菜市场路口马路边上，发现一个老年妇女，癫痫病发作，如栽倒马路上将非常危险，围着一些人一个也不敢上前。我问明情况，想我是大法弟子，师尊让我们要按真、善、忍要求去做最好的人，怎能见死不救哪？我上前扶住老人，我坐在冰凉的马路上把老人放躺在我的怀里，头枕在我的臂弯上，我让围观人找她家属，并让人给一二零急救中心打电话，围观人说来不及了！这时老人开始抽了，牙关紧咬，口吐白沫，嘴唇青紫，围观人说快掐人中！我给老人掐人中，并请师父帮助，过了一会，老人长出一口气，苏醒过来了，我又给她按摩前胸后背，老人脸色恢复红润，转危为安。这时老人的家属来了，围观人都说今天多亏这小伙子了，老人捡条命，真得好好谢谢这小伙子，我说：“我信真、善、忍，这是我应该做的，我告诉你们法轮功都是好人，不要相信电视上的谎言，法轮功学员是最好的人。”后来一个退休老师给我们单位写了一封感谢信，贴在厂办公大楼里，部领导号召单位职工向我学习。我明白师父在保护着我，我做好了旧势力也无话

的亲属，带上我学法前的诊断证明天天去要人，不断的给那里的人讲我学法后全家人受益的好处。当邪恶要求他配合时，他却说：“你们执法者抄家拿走老太太包里的五百元钱和手表，不出手续不吭声，这是咋回事？你们先解释给我听听，让我配合你们，那是配合你们犯罪。”然后用法律知识逐条的质问邪恶，“六一零”邪恶头子竟拍桌子吓唬他，他却理直气壮的说：“你既然代表国家政府坐到这，你就应该注意国家政府干部的形象，我是你的客人，不是犯人，你要礼貌待我。我来看我的妻子并说明她的真实情况，表达我的意愿，于情于理于法有啥不妥吗？你们国家干部对我都这样蛮横无理、如此凶恶，可想而知对我的妻子了。本来亲属和孩子们还让我放心，说电视上说了，对炼法轮功还什么‘春风化雨’，看来那一定是骗人的了，我还必须尽快要出我的妻子，别把她炼好的病再迫害犯了，倒霉的是我们家，我是不会答应的。”就这样与邪恶几起几落的对峙谈话中，竟使邪恶无言以对。最后在师尊的呵护下、丈夫孩子和亲属的营救下，十几天我便闯出洗脑班。几年来我之所以能平稳的在干扰比较少的环境中做好三件事、忙于证实法工作，与丈夫的理解和全力支持是分不开的，而丈夫的所为又是源于我学法后的变化。

我儿媳妇出生在干部家庭，因条件优越有些骄气、傲气，炼功前我看不惯，沟通很少，关系平平。炼功后我凡事为她着想，真诚待她，我的心变了，她也变了。她时常和别人讲起我炼功后的变化。在迫害刚开始时，她有些担心，怕因为我坚持修炼而影响到她的父亲和孩子的前途，曾有过一点怨言（但并不反对大法）。当时我听后并没有急于去争论、解释，而是利用一切机会给她看大法真相的小册子、光盘等，只要有比较新的内容我就不断给她看。渐渐的她变了，不但不担心、不怕了，还主动与儿子一起拿资料、光盘一次次的给她娘家亲属、朋友、邻居、生意伙伴等人看。还告诉她父亲千万不能参与迫害法轮功。有一次她父亲单位里有个大法弟子要被有关部门绑架，就被她父亲给拦住了。有时回来还让小孙女跟我学炼功，念《洪吟》，帮我包资料、订小册子。而每次进家孩子都先给师父上香、磕头。儿媳妇高兴的告诉我：幼儿园的阿姨都夸咱孩子懂事，身体又好从不闹病，我知道这是因为她跟你学的。去年她父亲退居“二线”，在一次打电话时，小孙女突然脱口说出一句：“不求名悠悠自得”（《洪吟》），她姥爷开怀大笑，逢人便夸。

师父说：“在各种环境中都得对别人好，与人为善”（《转法轮》）。我姑爷因另有新欢已与我女儿分居快两年时，我对他还是一如既往。有一次他不慎丢失了存折和家中仅有的钱，当时他正处在困难时期，我听后马上坐车赶一百多里的路，送上五百元钱解燃眉之急。当他开广告公司因缺周转资金迟迟开不了业时，他来找我，我想：实际上现在他已不是我的姑爷了，但是他还能找到我，这说明他看到了我这个修炼人和别人不一样，是他知道大法的美好才想到我。师父让我们处处为别人着想，无私无我，不管是谁有困难找到我，我都应该帮。于是我毫

不犹豫的拿出两万元借给他。当他接过钱时，激动的说：“妈，法轮大法好，让我妈来跟你学，将来我也学。”

在迫害刚开始我第一次被关到看守所时，他流着泪给我写信鼓励我说：“我永远支持你！”落款写的是：“儿，泪笔。”几年来他经常给别人讲真相，讲天安门“自焚”伪案。使他身边很多人明白了真相。而他开的广告公司接触的很多都是媒体、编辑、老板等。特别是当他和我女儿正式离婚、成家后，我经常教育小外孙：“一定尊敬你继母。”告诫女儿：“不做夫妻也不能成为仇人，善待别人就是善待自己。”在我的影响下，我女儿和他们一家三口（孩子、姑爷、继母）相处的非常和睦，继母对孩子也非常好，孩子也能够快乐、健康的成长。这种和谐的特殊关系，使外孙在初中的实习老师竟感到不可思议，要为他们写一篇什么《心理研究专项课题》。在当今人际关系紧张的社会里，象他们这种关系能够相处的这样融洽，在他们周围的同事、朋友、亲属甚至亲属的亲属中都传为佳话。许多人羡慕不已。每每谈起此事时，姑爷总是高兴的说：“你们没法比，因为我有炼法轮功的老娘。”

有一次偶然的机会，我和姑爷还有姑爷远方来的亲属、客人在一桌吃饭，我和他们象一家人似的。姑爷还是口口声声称我“妈”。这些客人们都看在眼里。饭后一个客人走过来感慨万千的对我说：“大姨，我早听说你是炼法轮功的，讲真、善、忍。今天可叫我开眼了，你真行，你还能和他们同桌吃饭，还能让他（指姑爷）叫你‘妈’，要叫我呀，可恨死他们了，尤其那女的，那可是第三者插足啊！你真的不恨他们吗？”我说：“我真的不恨他们，我师父教我们修炼的人对谁都一样，对谁都得好，修炼人没有敌人。再说在婚姻问题上，我们修炼的人讲缘分。也许这就是他们的怨缘吧。”后来当我给姑爷打电话说起“三退”的事，他马上说：“妈说啥我都信，那给我妻子也退了吧。”这一切的一切真使我感受到了“佛光普照，礼义圆明”的涵义。（仅在我的层次中）

在证实法的环境中，在面对邪恶的迫害时，我也体悟到我自身的能量场在解体着一切不正的因素。师父说：“有坏思想的人，想不正确的东西的时候，在你场的强烈作用下，也能改变他的思想，他可能当时不想坏事了。”（《转法轮》）。在我几次进京证实法被关押在不同地方的看守所时，不管在哪儿他们对我如何我都不恨那些狱警和犯人，只觉的他们可怜。我经常发出一念让他们变好，别作恶。不知我这一念是否真的起了作用，还是自身空间场的作用，反正不管我被关押在哪里都很少有人对我行恶。没有让他们的生命因迫害我而对大法犯罪。曾有三个看守所里的二个所长、一个狱医帮我说好话，免于劳教，提前释放。特别是在一次去北京证实法因我不说姓名被关在北京朝阳区看守所时，那里的警察、犯人跟恶魔一样对待大法弟子，对不说姓名的大法弟子施以酷刑折磨，简直是人间地狱。我们被一个个的审问过关，可是到他们几乎没有动我，就是走走形式。后来那个狱医（对别人很邪恶）说我有病带我去检查，结果没有病。可是她还说我有病，没几天就把我放

了。我不管走到哪里都带着大法的书（小本《转法轮》），因为我不能一天不学法。在看守所里曾有二个狱头为我保护带进去的书和经文，在有犯人告密在警察欲搜查时，拍着胸脯为我担保。

几次在看守所里，我和同修们证实法、炼功、学法、喊：“法轮大法好”！给所长写信讲真相，要求无条件释放我们，每次我都不是抱着对着干，偏激的去做。都是以善念、祥和的心态抱着救度众生的心态去做，每次都没有因此而加重迫害，反而很快放了我。

在二零零一年我被绑架到洗脑班时，在那里我不断的背法、发正念、讲真相。我看到那些被“转化”的学员，昔日的同修，我边给她们背师父的经文，边劝她们边流泪。她们看到我也流泪，无心给我做“转化”工作。只是去了两次，走走形式，就再无人来“转化”我。有的背后还帮我说好话，说我身体有病。结果十几天后，在师父的呵护下，在丈夫、孩子及亲属的营救下，被无条件放回。真是“慈悲能溶天地春 正念可救世中人”（《洪吟（二）》〈法正乾坤〉）无数事实让我体悟到师父这段法理的内涵。

在大法遭受迫害的七年里，渐渐的我自然的成了这里的协调人。即使在邪恶最猖獗的日子里，我周围的环境还是比较宽松，我家里每天都是人来人往。还不时的召开大小法会（最多不超过十几人）。资料、耗材搬来倒去，我常想：只要我做好“三件事”，正念正行，有师父的呵护，邪恶是不敢动的。所以几年来在师父的呵护下，在做好“三件事”的基础上能够较平稳的走到今天，这也是我无论在任何情况下再忙也坚持学法、背法、不断同化法的结果。

由此我深深感到：一个正法时期的大法弟子，在修炼中仅仅有对法坚定的心和放下生死还是不够的，因为我们不只是个人修炼圆满，还有救度众生的伟大使命，所以在任何环境中你都能表现出一个修炼人的心性，你就是在证实法，你就是最令人信服的真相，你就会带动更多的人明白真相，促进三退。师尊说：“很多学员只知道炼功学法是修炼。是，那是在直接接触法的那一面。而你在实修自己的时候，你所接触的社会就是你的修炼环境。你所接触的工作环境、家庭环境那都是你的修炼环境，都是你必须要走的路，必须面对的、必须正确面对的，哪一件都不能敷衍。”（《2006年加拿大讲法》）

总之修炼中要想做好这一切，只有多学法，多同化法，你自身携带的正的能量场就会自动圆容这一切，解体一切不正的因素，不仅环境会越来越好，一切魔难自然会减少。而这一切又是“无所求而自得”的，是“修在自己，功在师父”的体现。

以上只是我在十几年的修炼中对学好法、自身做好能够改变周围环境的一点体悟。

因层次有限，不足之处，请同修慈悲指正。

不负正法时期大法弟子的神圣使命（有删节）

文 / 东北大法弟子